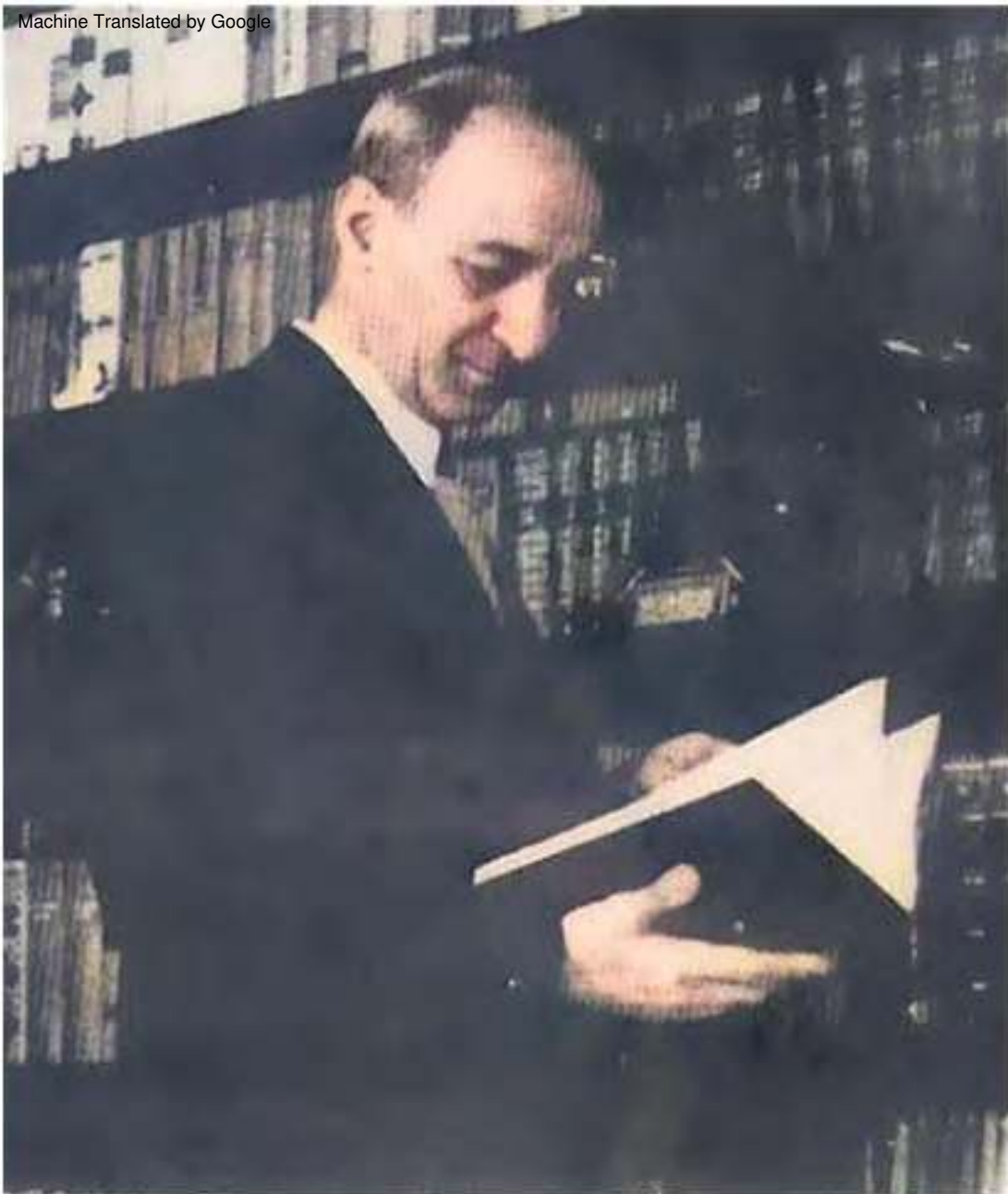
A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran

この本の著者、アルシャヴィル•テル•ホヴァネシアンは、重圧で死を覚悟していた。
19 年前にさまざまな病気を患いましたが、現在はロー•ビーガンによってすべての悩みから完全
に救われ、75 歳の現在も若者並みの体力でまったく健康です。彼の
日常の活動は、この世界のすべての病気やその他の悲惨さは、調理された（死んだ)食品や化学薬品、その
他の死んだ物質の摂取によって引き起こされることを人々に示すことです。

アルシャヴィル•テル•ホヴァネシアン (アテルホフ)

生食

病気､悪徳､毒のない新しい世界

注文して生で食べる

生食の普及は最も崇高であり、
この世で最も人間らしい仕事

バージョン: 英語第 3 版改訂 + ペルシア語版 (1976)[4] &
「調理された食事､致命的な中毒」(1980年)というタイトルのペルシャ語の小冊子が英語に翻訳

コンテンツ

パート2

パート 3

第 2 版の序文

本書の第一部は 1963 年に『RAW-EATING』というタイトルで出版されました。栄養に関する私の概念を簡潔にまとめたその小さな本の中で、私は生食のほぼすべての重要な側面に触れていました。一般的に言えば、天然の栄養素を不自然な物質に変性させる調理や精製の作業は、有害な作業であるだけではなく、有害な作業であるという単純な真実を世界に宣言するために、長々と説明する必要はない。自然法則は破られますが、それらはすべての病気の主な原因です。最も無知な人であれば、調理済みの食品や毒薬に基づいた医学は、人々を病気から解放するどころか、人類を多数の深刻な病気に導き、他のすべての生き物はその病気から免れることをはっきりと認識することができます。

この主題に関するほんの数行を読んだだけで、目の明晰な人は無気力な無関心から目覚め、状況の重大さに気づきます。しかし、大多数の人々は、現在の医学に対する誤解や多くの先入観によって偏見にさらされており、この主題についてさらに詳しい情報が知りたいと考えています。そのため、この本の第 2 部では、いくつかの重要な質問について追加のより詳細な説明を提供しました。同時に、この機会を利用して、最初の部分にいくつかの小さな修正と修正を加えました。この本の初版の時点では、生食という概念はまだ初歩的な段階にありました。今日では、非常に多くの国で実践されています。調理済みの食品や有毒薬物を断つことにより、世界中の何千人もの良識ある人々が長年の病気を治し、今では健康で幸福な気ままな生活を楽しむことができています。本書の最後には、そのような人たちから受け取った数多くの手紙の中からいくつかを抜粋して紹介した。

新しい機械や器具が発明されるとき、いくつかのテストが成功すれば、その発明を確認または証明するには十分とみなされます。今日、世界中の何千人もの健康な人々が、

生食は地球上のあらゆる病気の容赦ない魔の手から人類を救います。これなら科学界の鈍い無関心を呼び起こし、生食が私たち全員にもたらす多大な恩恵を皆に納得させるのに十分だろうと考えた人もいるかもしれない。

今日、依存症で目が見えなくなった人々は、世界的な食料不足とされているものと闘うために国際会議を組織し、ばかばかしい議題について際限なく演説を行っている一方で、私たちに自然から与えられた本物の食料品の80パーセントが、調理や精製によって軽率に自らの手で破壊されている。

私はすべての真の人道主義者に声を上げるよう訴え、彼らの絶え間ない要求により、当局に対し生食の原則を実践するための即時措置を講じるよう呼びかけます。行動を起こす時が来ています。

パート 1

生食というアイデアを思いついたきっかけ

生のビーガン食品は人間が摂取する唯一の栄養であるべきです。調理済みの食べ物を食べるという習慣は、この世からきっぱりと放棄されるべきです。これは自然の間違いない要求です。調理済み食品の消費は人類史上最も恐ろしい野蛮行為であり、誰も気づいていないようであり、誰もが無意識の犠牲者となっている野蛮行為です。たとえその考えがどれほど奇妙に思える人もいるかもしれませんが、それは私たちが黙認せざるをえない絶対的な真実です。

この真実が私に明らかになったのは、18 年間にわたる注意深く研究と調査を行った結果、私の 10 人の死は次のとおりであると確信したときです。
1歳の息子と14歳の娘は不自然な栄養摂取が原因でした。ペルシャ、フランス、ドイツ、スイスで、微生物の何らかの特定の病気を発見するためにさまざまな試みとして行われた多数の健康診断と、その後の多数の治療薬の投与も、悲劇を終結させるのにかなりの役割を果たした。私の子供たちは、不自然な食事と有毒な薬のせいで徐々に衰弱し、すべての臓器が衰弱して亡くなりました。

私は、医師になることや金銭的利益を得るという考えに触発された
ことがないため、医学の秘密を深く理解し、その良い面も悪い面もよりは
っきりと観察することができました。私の動機は、最初は愛する子供た
ちの健康回復のために最善を尽くしたいという願いであり、その後、人類に
役立つことで彼らの記憶を永続させたいという熱烈な願いでした。

私のより良い認識に貢献したもう一つの要因
医学の欠点は、私が学術プログラムの束縛から解放され、独学で研究
を進めてきた全く新しいシステムであることです。私は、医学の進歩に
関する誇張された主張や、薬から得られる素晴らしい利益についての空想
的な物語に酔ったことは一度もありません。私は批判的な心でこれら
の質問に取り組み、その欠点を常に強調してきました。さらに、私は、何百万
人もの資格のある医師や多数のノーベル賞受賞者が存在するにもかかわ
らず、文明人は他の動物よりも頻繁にさまざまな病気、そして硬化症など
の病気にかかるという事実を念頭に置いています。 、糖尿病、心臓発作、
癌が驚くべき速度で増加し、地球上から人類が絶滅する恐れがあ
ります。私は、病気の症状、薬の名前と用量、めったに必要とされない数多く
の複雑な処方を暗記することに時間を無駄にしませんでした。なぜな
ら、私は試験を受けて学位を取得するつもりはまったくなかったか
らです。その代わりに、可能な限り、私は科学の非常に多くの分野の
研究と、さまざまな知識源の検討に時間を費やし、その基本的かつ
一般的な原理から、特定の重要な事柄を導き出すことができました。重
要な結論。

18 年間にわたる骨の折れる研究と努力の成果は、2 冊の大冊にまと
められ、そのうちの 1 冊目は 568 ページの本で、1960 年にアルメニア語で
出版されました。

すべての工場を効率的に運営するには、エンジニアが指定したすべての原材料を均一に供給する必要があります。

火が発見されるまで、人類は他の動物界と同様に、自然の生の栄養を摂取することによって発達し、進化を遂げてきました。しかし、火の発見以来、人間はあまり反省することもなく、天然の食材を火にかけ、その必須成分を破壊し、劣化させ、それを使って自分の体に栄養を与えてきました。その直接の結果として、今日全人類が苦しんでいるあらゆる病気が発生しました。

人間という組織は、自然の絶え間ない努力によって構築された生きた工場です。この工場の建設と同時に、私たちの素晴らしい自然は太陽の光を利用して、私たちの生物の何千もの複雑な活動を調整し、それに対応する生産を確保するために必要なすべての原材料を開発しました。さらに、自然は、これらの原材料を、そのさまざまな成分が完全に完璧に調和させて、トウモロコシの小さな粒、ザクロの果肉のような種子、ブドウの実、または植物の葉の中に配置しました。 。別々に摂取されたそれぞれの「微々たる」食材には、人間のような生物が生き続けるために必要な要素がすべて含まれています。

物質世界では、細部からの最小の逸脱

工場のメカニズムをスムーズに動作させるためにエンジニアが開発した故障や、通常の生産性を確保するために指定された原材料に欠陥があれば、それに対応して工場の稼働に支障が生じます。同様に、人間の生体の複雑なプロセスを円滑に進めるために自然界が規定した原材料のわずかな劣化や変化が、私たちの臓器の正常な生物学的機能に障害を引き起こし、これらの障害が病気の形で現れます。

生物の正常な機能のために自然が規定した完全にバランスの取れた原材料を破壊または変性させるために人間が採用するさまざまな方法は、考えるに値しません。その目的のために、文明人は悪魔のような工場、オーブン、炉、キッチンを発明しました。天然食材の品質が劣化すると、それに対応して人間の生体にも劣化が起こります。自然な栄養は私たちの生体の正常な機能を保証しますが、不自然な栄養はその機能の異常な放出を引き起こします。病気の多様性は、天然食品の成分の変性の多様性の結果です。

自然法則によってすべてのニーズが満たされるのであれば、動物界で最も完璧な生物である人間は、最短で 150 年から最長で 200 ～ 250 年まで、優れた健康状態で生きることができます。調理された食材は、人間の臓器に通常の能力の数倍の働きを強制し、早期に疲労させ、さまざまな病気を引き起こし、人間の寿命を通常の数分の1に縮めます。科学が進歩した現代では、人類は調理済みの食品を完全に断つことによってすべての病気を取り除くことができ、その後は長寿の問題の研究だけにエネルギーを注ぐことができるようになりました。

同時に、人間は自然の栄養を摂取することで、残りの自然な要求も確実に満たされるようにしなければなりません。それは、きれいな空気、早寝、早起き、肉体労働、人工暖房の使用を控えること、清潔さなどです。

直接的および間接的な栄養疾患

栄養疾患は主に 2 つのカテゴリに分類されます。
そして間接的な病気。直接的な栄養疾患とは、特定の栄養成分の過剰または欠乏によって引き起こされる病気です。火や動物性の食材には、食事中のたんぱく質や脂肪を濃縮して増加させると同時に、栄養価の高い物質を除去する効果があります。科学はこれまでのところ、ビタミンと名付けられたこれらの物質のうち、ごくわずかな数しか認識できていないが、それがなければ生命は維持されない

存在できない。直接的な栄養疾患の中には、すべての慢性疾患および欠乏症が含まれます。病気は極めてゆっくりと秘密裏に進行します。病気が最終段階に入っておらず、臓器の機能が停止していない限り、人は自分が健康であると考えます。ビタミンが部分的または混合的に欠乏している場合、教科書に記載されているようなビタミン欠乏症に特有の症状は現れません。むしろそれは、説明が難しい不平不満によって現れます。

間接的な消化器疾患は感染症です。人間の生体には通常、多種多様な微生物が生息しており、通常の状況では生体に有用な働きをし、特殊化された（分化した）ヒト細胞の制御下にあり、その命令に従順に従う。しかし、栄養不良によって変性して衰弱した細胞は非常に弱ってしまうため、生存の法則によって微生物が優位に立ち、それらの細胞の制御から解放され、主人に反抗し、病原性となり、感染症を引き起こすのです。私たちには知られています。

時には、攻撃する微生物の軍隊が、健康な生物であれば抗しがたい抵抗に遭い、即座に破壊されるであろうが、衰弱した生物ではそのような抵抗に遭わず、その特異な感染症を引き起こすことがあります。

アルメニア語の私の本の第 2 巻では、感染症の問題にかなりのスペースを割いており、その検討のために、著者の「病理学的解剖学とヒト疾患の病因」に関する論文の第 1 巻の特定の部分を分析しました。ソ連の著名な科学者 IV ダヴィドフスキーが 1956 年に出版した著書。数多くの説得力のある事実によって、著者は、感染症を引き起こすのは微生物そのものではなく、体の状態の悪さ、微生物の力の低下であることを証明しています。免疫。しかし、残念なことに、すべての調理済み食品中毒者と同様に、ダヴィドフスキーも、どうすればその免疫を回復できるのか、あるいはさらに良く言えばその低下を防ぐことができるのかを説明することができません。

微生物への恐怖は人間を非常に怖がらせているため、微生物から逃れるために最も危険な手段に頼らざるを得ませんが、それでもまったく逆の結果が得られます。微生物を避けるために生の食材を調理することは、医学における最も致命的な間違いの 1 つです。

私たちは地球上から微生物を絶滅させることはできません。それらはどこにでも存在し、常に存在し、さまざまな経路を通じて私たちの生物に侵入する可能性があります。特に、食べ物を調理することによって、私たちはまず細胞の抵抗力を弱め、次に微生物と戦うよう自然に宿命されている食材中の天然の抗生物質を破壊します。調理済みの食べ物に夢中になっている医師でさえ、火で破壊される多くのビタミンには細菌性があることを確認しています。ゴミの山を食べる動物が人間ほど感染症にかかりにくいのはこのためです。

がん細胞は変性細胞の直接の子孫です 食べ物

調理済み食品を食べる人の多くは、人間は何世紀にもわたって調理済みの食品を食べ続けてきたため、それに慣れているに違いなく、今一度に生の食品を食べ始めたら苦しむかもしれないと信じがちです。言い換えれば、自動車に汚れた粗悪なガソリンを一定期間充填していた場合、エンジンがそれに慣れてしまい、汚れたガソリンをきれいな燃料に置き換えるとエンジンが損傷する可能性があります。

まず第一に、数千年という期間は、人類が祖先とともに生の食物だけを食べて生き、発展してきた数十億年に比べれば取るに足らないものです。さらに、人間が実際に調理済みの食べ物に慣れていないことは、病気の存在自体によって証明されており、人間が生の栄養に頼ると病気は消え、生物は通常の機能に戻ります。

進化の法則に従って、私たちの生物が適応しようとしているのは事実です しかし、一部の人々が想像しているような形ではありません。複雑なプロセスや細胞の特殊な主要機能に不可欠な食品の栄養成分は、火の影響で簡単に破壊されます。したがって、

調理済みの食事をする人にとって栄養価が高いと考えられている食材には、これらの必須成分が欠けていますが、その代わりに、細胞の需要を数倍上回るタンパク質、脂肪、炭水化物が豊富に供給されています。

高次の機能を発揮するために不可欠な栄養成分が絶えず奪われているため、細胞はその完全な発達と特殊化を達成できないか、あるいは一度それらの機能を達成したとしても、後にそれらの機能を実行する能力を失うことになります。数年間の欠乏と忍耐の後、数百万個の細胞のうちの 1 つが、残りの能力を奪われ、ついに細胞の増殖を制限する機構から解放される日がやって来ます。その後、彼らは共同生活から自らを切り離し、自律的になり、必要量を大幅に超えているとして正常な細胞によって拒否され、細胞間液中を大量に泳ぐ組織構築物質を貪欲に貪り食うようになります。タンパク質（特に動物性タンパク質）、脂肪、およびすべての窒素含有物質は胃腸生物学者によって賞賛されています。その後、彼らは驚くべき速度で、不注意かつ反抗的に成長し、無秩序に増殖して恐ろしい塊、つまり新しい生き物を形成し、その成長の過程で抑制され、周囲のすべてを破壊し、そしてついに晴れた日が来るその素晴らしい建造物、人体を破壊します。その新しい生き物の名前はガンです。それは調理された食品の真の子孫であり、細胞が食材の構造にどのように適応しているかを示す生きた証拠です。

消費する。

私たちの惑星に生命が初めて現れたとき、自然は自由に使えるものを持っていました
最も基本的な建築材料 (タンパク質、脂肪、炭水化物) のみを使用し、そこから最初の単細胞生物を作成することに成功しました。エンジニアがシリンダー、装置、または細部を追加することによって工場に新しい機能を追加するのと同じように、その後その建築材料 (植物体) に新しい成分を追加することによって、自然は動物の臓器に新しい機能を追加します。この困難な仕事により、自然は何十億年も忙しくさせられ、その間に自然はその原料を一般的な細菌から、

私たちが今日知っている果物やそれらの植物原料を介して、それらの進
化と同時に、単細胞の動物有機体を素晴らしい動物に発展させました。

残念ながら、火の発見以降、人間の自然な進化は止まり、さらに悪いことに、
巨人のペースで逆行しています。文明人が発明した火やその他のばかばかしい退
化手段は、天然の食材、ひいては動物細胞に何十億年も保存されてきた優れた
栄養特性をすべて破壊し、それらを原始的なタイプに戻しますが、それらは最大限
の努力を払って供給されます。これらの細胞の目的のない増殖を確実にする
ために役立つ最も一般的な建築材料。がん細胞は、それらの原始細胞の真
の標本です。近視眼的な生物学者にとって、体の建築材料はタンパク質、つまりごく
ありふれた構造の単なる石やレンガにすぎません。彼らは、さまざまな種類のモ
ルタルや、複雑な工場の建設に不可欠で、ビーフステーキやバーベキューには存
在しない数多くの細部には興味がありません。

アルメニア語の本の第 2 巻では、私はほぼ次のことを費やしました。
がんの起源問題の検討まで300ページ。
この目的のために、私は有名なアメリカの細胞学者 EV カウドリーによる「癌細
胞」(1955 年) という重要な論文をレビューしました。この論文は、この主題に
関するさまざまな研究の中で最も網羅的であり、すべての重要な研究、データ、デ
ータが収集されています。多数の著名な科学者によって発表された意見と結
論。細胞学者自身が得た研究データに基づいて、私は、がん細胞が優れた
栄養成分の欠乏と、細胞の無目的な増殖を促す共通の構築材料の過剰から発生す
ることを決定的に証明しました。

調理済み食品への依存はすべての中で最も危険です
悪徳

読者は当然、数多くの著名な科学者や教授がなぜ誰もこれらの単純な真実に気づかず、なぜ調理済みの食品を食べる習慣が不自然で危険であると誰も教えてくれないのか疑問に思うかもしれません。その理由は、人類全体が食物中毒であり、食物中毒がすべての人の目を見えなくしているからです。調理して食べることが悪徳であり、それが実際にすべての悪徳の中で最も恐ろしいものであることを誰も理解していません。それは、たった一種類の物質を求める渇望ではなく、何千もの物質（そして何という「素晴らしい」、「望ましい」物質であることでしょう！)に対する人の貪欲な切望の合計です。その上、近視眼的な調理済みの消費者は、食材がさらされるさまざまな劣化の中に豊かさと素晴らしさを見出しますが、その一方で、まさにその多様な劣化こそがさまざまな害を引き起こし、その真の反映が見られるのです。世界中で蔓延している多種多様な病気の中で。

人間は、お茶、コーヒー、ココア、タバコ、アルコール、アヘン、コカイン、モルヒネなどの毒を含む物質に中毒になります。これらの物質に対する強い渇望は、人間の体内に集められた対応する毒によって刺激されます。調理された食品は多種多様な毒を生成し、時間の経過とともに、静脈や毛細血管の壁、関節の間、脂肪細胞の中心など、生体のさまざまな部分に蓄積されます。麻薬中毒者のヘロインへの渇望が、その人の体の通常の生理的欲求から生じたものではないのと同じように、調理済みの食べ物を求める調理済みの人の欲求、つまり空腹感は、その生物の正常な要求ではありません。むしろそれは彼の依存症の要求なのです。それは人間の体内に集められた毒によって刺激される衝動の表現です。それは身体に潜む病気の要求であり、人間の最悪の敵の呼びかけです。

その恐ろしい悪徳がすべての人間の体に導入されているゆりかごからすぐに、自分の両親によって。そのため、赤ちゃんが気づき始め、話し始めた瞬間に、すでに食物依存症が赤ちゃんをしっかりと固定しており、その瞬間から人生の最後の瞬間まで、調理済みの食べ物を通常の食事であり、強い欲求であると考えるのはそのためです。

それは彼の生理的要求としてです。彼はこれを本当の飢えと間違えるのだ。

調理済み食品の需要は飢餓ではない

調理済みの食事をする人が、クルミ、穀物、生の果物や野菜などの自然の食材だけを食べようとし、それ以上いかなる種類の生の食物にも食欲を持たなくなったとき、その瞬間、彼の生物の自然な要求は完全に満たされ、彼はすっかり満腹している。しかし、それにもかかわらず、彼はすでに通常の一日の必要量の数倍の食料を摂取しているはずであるにもかかわらず、あたかも何も食べていないかのように行動し、濃厚で食欲をそそる、味付けの濃い肉料理に対する大きな需要を感じています。これはもう飢えではありません。それは、体内に蓄えられていた毒が新たな毒を必要とすることによって引き起こされるイライラです。それは、そこに大の字で横たわる悪魔の叫びであり、人間の組織を引き裂くための新しいツールを要求しています。賢明で意志の強い生食者は、毎日その激しい叫び声を聞いていますが、彼はそれを全身全霊で無視し、一歩も譲歩しません。

調理された食事は人間の臓器に強制的に働きます 通常の容量の 3 ～ 4 倍

人間のすべての臓器には、自然の予備エネルギーが蓄えられています。
通常、彼らは潜在能力の 4 分の 1 で働き、残りのエネルギーは特別な緊急事態や老後に使えるように蓄えています。したがって、「通常の」状況では、心臓の脈拍数は 70-
毎分72拍（生食者の拍動はわずか58～62)ですが、例外的な状況では毎分200拍を超えることもあります。
繰り返しますが、通常の呼吸では 500 cc の空気が肺に出入りしますが、特別な呼吸努力により、3700 cc もの空気を吸い込むことができます。

生食者は消化器官を 4 分の 1 で利用する
その潜在的な能力のおかげで、彼の臓器は決して過負荷になったり疲労したりすることはありません。一方、料理を食べる人は、条件反射によって食欲を刺激した後、イライラしてしまいます。

スパイス、食前酒、その他のばかげた刺激物が彼の胃を満たし、消化器官がその予備エネルギーをすべて活動させられ、それでも消化器官に課せられた要求に対処することができないほどです。人間は、その忌まわしい食物を送り込んだのと同じ経路で送り返すか、あるいは下剤を使って腸から排出することを強いられるのです。驚くべきことに、このような吐き気を催すような行為は、料理を食べる人にとっては奇妙とは考えられません。

消化器官に過負荷がかかると、心臓、肝臓、腎臓などの多くの付属器官も機能し始めます。
これらの器官が追加の作業を行うと、すぐにそれらの器官が疲労し、早期に機能しなくなってしまう影響が生じます。したがって、その結果、人の寿命が数倍短くなることは驚くべきことではありません。役に立たない、有害な、有毒な物質を食べることによって、食中毒者は自分の情熱を満足させ、胃の働きを麻痺させ、自分自身に満足しているような錯覚を作り出しますが、実際には彼の細胞は必須栄養素の欠乏のために飢えでうめき声を上げています。生食者の胃は、たとえ通常は空であっても常に休んでいますが、彼の体は確かに満腹で、言葉の本当の意味で満足しています。

調理済みの食事を生食に切り替えると、最初はどれだけ食べても満足できません。通常、食物中毒者は幸せを感じる代わりに、その状態に不満を感じます。彼らの意見では、飢えが続く理由は、彼らが摂取する食料品の栄養価が低く、栄養としての価値がないという事実にあります。これはひどい誤解です。それどころか、それらの食材は栄養価が高く、バランスが取れています。人間の細胞は、細胞が存在しないために何年も苦しんできました。人間の消化器官の能力は、その構成および構成要素の配置に完全に対応しています。だからこそ、胃はそれらの食材を喜んで受け入れ、すぐに柔らかくして、あまり遅滞なく腸に送り込みます。その一方で、今度は細胞が、飢餓のためにやせ衰えて弱くなり、それらの貴重な物質を貪欲に吸収し、より多くの物質を要求します。もっと多くの。

病気の細胞は治癒し、衰弱した細胞は回復し、活動していない細胞は活力を取り戻します。一方、脂肪細胞は飢餓によって溶け始め、蓄積した毒が徐々に消え、余分な水分が体外に排出されます。その後、正常で活動的な細胞が、怠惰と怠惰によって肥大化した鈍い細胞に取って代わります。体重が急速に減少するのは、健康と活力が戻ったことの確かな兆候です。

この事実は人の心を喜びと幸福で満たすはずです。なぜなら、これらの栄養素はすぐに彼の体全体に広がり、健康、強さ、活力、エネルギーを与えてくれるからです。彼の人生で初めて、彼のすべての器官と腺が最も豊富な栄養を摂取しながら、快適かつ楽に働くことができるようになりました。たとえその日に、生体が必要とする量を超えた量の生の食物を摂取したとしても、あるいは腸や細胞が吸収できる量を超えていたとしても、胃がそれを拒否したり、吐き気を引き起こしたりすることはありません。暴力と武力で追い出す。通常の必要量を超えた食物が胃の中に留まって腐敗を引き起こすことはありません。毒になったり、消化器疾患を引き起こしたりすることはありません。その代わりに、それらは消化されずにすぐに胃から腸に入り、その日のうちに糞便とともに体外に排出され、生物にほとんど害を及ぼすことはありません。したがって、彼の胃は常に軽く、腸と血液には完全にバランスの取れた栄養素が詰まっています。

そんなときは、調理済みの食べ物を少しだけ食べてみてください。彼の胃は、それらの奇妙で不要な物質を憤慨して拒否します。彼の味覚が極度の喜びを感じているにもかかわらず、それらの一口の食べ物は彼の胃の中に長い間横たわり、食欲を止めるストッパーとして機能し、彼の消化活動の通常の過程を麻痺させます。しかし、料理を食べる人は、自分の情熱を満たし、お腹を満たし、今は「満腹」なので、その状態に非常に満足し、幸せです。生食の価値を知っている男はその状態を恐れる。彼は、体に栄養を与えるのは生の野菜の栄養素であり、体に栄養を与えるのは死んだ死体であることを十分に理解しています。

火から出てくるものは単なる燃料であり、さまざまな毒や病気の原因になります。

人間の栄養は生きた細胞で構成されている必要があります。死んだ細胞の死体ではない

完全にバランスの取れた食品は生きた細胞で構成されています。さて、植物の体は地球を出た後も長い間生き続けます。バラのつぼみは花瓶の中で咲き続けますが、穀物は集められてから何年も植えられてから芽を出します。しかし、殺された動物の細胞や体から盗まれた牛乳の細胞はすぐに死に、その後崩壊し始めて毒に変わり、調理すると非常に恐ろしいものに変わります。動物性タンパク質が植物性タンパク質よりも優れていると考えることは、最も残念な判断ミスであり、肉を崇拝する生物学者の近視眼の明白な証拠です。動物組織が植物性タンパク質を伝達し、それらを完全にバランスのとれた栄養素に変えることを認めるなら、そのような「完全にバランスのとれた」タンパク質を食べるキツネ、オオカミ、イヌ、ネコ、トラなどの動物の肉は、最高の栄養価。一方、そのような獣の肉の有毒な性質は非常に明白であるため、最も熱心な肉中毒者でさえ、それを食べる勇気がありません。

個人的な嗜好に駆られてこうする生物学者たちは、肉に特別な利点を求めて、いわゆるかけがえのないアミノ酸が、それらのアミノ酸が動物によって消費される最も一般的な草から形成されるという行為を考慮していないことを発見したとき、どのような科学則によって牛という生物に以下の能力があるのか。人間は最も卑劣な雑草や草からアミノ酸を作りますが、人間という生物は最高の栄養価を誇る植物性食材から同じ化合物を調製する手段を持っていないのでしょうか？

何百万ものインド人が肉から得られるアミノ酸なしでどのように生活しているのでしょうか?

近視は医療の最大の欠陥です
科学

調理済み食品中毒の生物学者の最大の間違い
それは彼らの近視眼性です。彼らは、小さく見える害には目をつぶり、一見取るに足らない原因から遅かれ早かれ深刻な結果が生じることを予測しません。いくつかの例で私たちのステートメントを説明しましょう。調理済みの食事、特に肉料理には毒がいっぱいです。現在、気づかれないうちに常に進行する慢性中毒には誰も注目せず、そのような中毒の結果、やがて肝臓、心臓、腎臓が損傷した場合でも、その状態は原因不明であると考えられています。中毒がさらにひどくなり、下痢や嘔吐を伴う場合は、胃疾患とみなされます。彼らは中毒によって、生物全体に影響を及ぼし、犠牲者を即座に死の危険にさらす状態だけを理解します。
このようにして、どれほど多くの罪のない命が犠牲になったことでしょう。

人間は、食物を介して動脈や静脈に入り込む汚物を毎日目にすることはなく、それが血管の壁に何層にも重ねて付着し、通路を狭め、ある日突然血液の循環を止めると、目の見える人はその出来事を「予期せぬ」ことだと考えています。

人々は、数百万トンの容量を持つ巨大なダムに向かって押し寄せる大洪水が及ぼす恐ろしい圧力に気づいていません。しかし、その洪水の影響で長い間ぐらつき続けたダムがついに崩壊すると、最終的な崩壊の原因は幼い子供が誤って投げた石に起因すると考えられます。私たちは、生食者が癌の原因に関して抱いている正しい概念をすでに見てきました。これに対して、調理済み食品中毒の研究者らが私たちに提示した400種類の「発がん性物質」(その中には機械的刺激やタバコの焦げ跡なども含まれる)は、子供が投げた石以上の価値はない。

すべての器官には何百万もの細胞があり、それらの細胞が協調して働き、その器官の働きが維持されています。これらの細胞に強制的に与えられた栄養に特定の必須成分が不足すると、細胞は活力を失い、使用できなくなります。エネルギー埋蔵量は今ではフィールドに供給されていますが、それもすぐに使い果たされてしまいます。器官が何らかの形でその機能を続ける限り、近視の人には赤い光は見えません。しかし、ついにその活動が遅れたとき、そのような器官は病気であり、薬に頼る必要があると彼らは言います。しかし、少量の錠剤や一服の毒物が、何年も火で燃やされ続けた食材の栄養成分を置き換え、障害を負った細胞に、失われた専門的な仕事の能力を取り戻すことができるだろうか？

肉、卵、バター、チーズの塊は、何日も消化管内に放置されると腐敗し、腸の炎症を引き起こします。その最も一般的な症状は下痢です。しかし、子供が実際に下痢の兆候を示した場合、すべての責任は糞便に含まれるいくつかの果物の皮に置かれます。果物の皮が、入ってから数時間以内に、何の腐敗も腐敗もせずにそのまま体内に放置されると、どうして子供の腸に炎症を引き起こすのか誰も疑問に思わない。この悲劇全体は、人々が卵、肉、バター、蜂蜜を通常の不可欠な食料品とみなしているのに対し、果物は食べても食べなくてもよい二次的なものと考えているという事実から生じています。場合によっては、「胃の調子を悪くしないように」子供に果物を食べることを禁止する必要があるとさえ考えられます。

料理を食べる人の体重は健康の基準とはみなされません。

肥満は最も危険な病気です

人間という組織が不自然な現象に抵抗できる限り、食事療法とそれとの闘いが続くと、食欲不振、消化不良、胃炎やその他の胃疾患、大腸炎などのさまざまな症状が現れます。これらすべては、あらゆる手段を用いて生物が奮闘することの外面的な表現です。

不自然な食事の有害な影響を中和し、それによって生成される有毒物質を体から排出するための処分。患者の体重が減り始めると、彼らは「栄養価の高い」食事を与えて患者を強化しようとします。生物が最終的に敗北し、その闘争が終わった日、人間はこの世に別れを告げるか、あるいは逆に、食欲が増して、「健康を取り戻すために」飽くまで食べ始め、よく消化し、体重を増やし始めるかのどちらかです。そして強さ。」言い換えれば、その日、人間の組織は闘争を放棄して不自然な食生活に「適応」し、人間の病気の中で最も危険な病気の一つである不自然な肥満の基礎が築かれるのです。

不自然な食事の圧力に屈すると、体は自らを適応させ、そのような食事によって生成されるさまざまな有害物質の体内への蓄積を許容せざるを得なくなります。その後、脂肪、尿酸とその誘導体、コレステリン、食塩、過剰な液体、結石、スキルス層、腫瘍、不活性細胞および寄生細胞、多核巨細胞（多核球）、特大の核を持つ細胞（巨核球)などから沈着物が形成されます。場合によっては、これらの細胞は通常の細胞の数百倍の大きさに達しますが、有用な仕事をする能力がありません。

それらすべての怪物が体内に蓄積され、人間の中に創造されます健康で体力があるかのような幻想を抱いているが、実際には徐々に衰弱していく。彼の筋肉は痩せて弱くなり、特殊化して活動する細胞の数は減少し、臓器は消耗してしまいます。私たちの世界にたくさんいる、膨らんだ腹、太くて太い腕、ずんぐりした手、張り出した脂肪の層を持った「がっしりした」「屈強な」男性は、実際には皮膚で覆われた骸骨です。彼らはそれぞれ、彼の弱くやつれた筋肉に太った羊を積み込み、無償で餌を与え、どこにでも持ち歩いています。しかし、奇妙なことに、そのような人々は常に自分の健康、活力、強さを自慢します。

彼らは自分たちの丈夫さを非常に誇りに思っているので、会話の中でその丈夫さについて言及されるたびに、木に触れたり、東洋では泣き叫んだりします。彼らが大切な体重を一粒でも失わないように。このような嘆かわしい近視眼の例を十数冊に記載する人もいるかもしれない。

火で焼かれた原材料に代わる薬はない

一般に使用されている薬はすべて対症療法的です。言い換えれば、それらは患者を一時的に緩和したり、病気の症状を隠したりする緩和剤として機能します。いかなる場合でも、調理用の鍋やフライパンで破壊された生の栄養素の代わりになることはできません。多くの偉大な科学者は薬物の使用を厳しく禁じています。イギリスでは、イギリス国民の裕福な層の大部分を対象とした4年半にわたる骨の折れる調査の後、ペッカム生物学者らは、人口のわずか9パーセントだけが豊かな生活を享受できるという結論に達した。健康。残りの91パーセントは病気でしたが、ほとんどの人は自分の病気に気づいていませんでした。臨床治療後の彼らの結論は、治療対象として選択されたすべての疾患はほぼ例外なく治療に反応したが、その後、患者の全体的な健康状態に顕著な悪化が観察されたというものだった。これは、薬は単に病気の症状を隠すだけであり、すでに弱っている生体に害を加えて状態をさらに悪化させることを意味します。

したがって、病気になりたくない人、あるいはすでに病気になってしまった場合に健康を取り戻したい人は、薬物に希望を託してはなりません。むしろ、不自然な食べ物や薬物の摂取を控え、生食で自然の法則に従って生きなければなりません。

これは真実で安全かつ科学的な方法ですが、ビルチャー•ベナーの言葉を借りれば、薬物療法は単なる「欺瞞と策略」に過ぎません。私の意見では、それは幻想と自己欺瞞と呼ぶ方が適切かもしれません。ニーチェは薬物を「鞭の鞭」と呼んだ。医師たちは、入院患者を 2 つの等しいグループに分け、一方のグループを薬と調理済み食品で治療し、もう一方のグループを純粋に生食の食事で治療し、その 2 つの結果を比較することで、私の発言が真実であることを簡単に納得させることができます。お互いに。これは基本的かつ決定的なテストであり、そうでなければ、生食に対するあらゆる議論は、何の価値も価値も持たないままになるでしょう。対症療法的な薬物療法の例をいくつか挙げて、私たちの声明を説明しましょう。

痛みは体が危険にさらされていることを示す警告サインであり、私たちの生物が助けを求める叫びです。しかし、私たちはこの危険を排除する代わりに、この危険の感覚を脳に伝える神経を麻痺させ、毒物を投与してその声を沈黙させます。その間、病気は避けられない経過をたどっており、現在では薬の有害な影響によって悪化しています。
別の例を挙げると、動脈の通路が不純物で満たされて狭くなると、心臓は血液を体内に循環させるためにより大きな力を必要とし、その結果血圧が上昇します。しかし、血管からこれらの不純物を取り除く代わりに、私たちは単に毒物を使って、血管を伸ばしたり広げたりできる神経を刺激しているだけなのです。毒の効果が続く限り、血液は血管内をより自由に流れ、圧力は一時的に低下します。しかし、その効果がなくなるとすぐに、血管は使用された薬の作用によってさらに弱まってしまい、元の状態に戻ります。

生体に有害な後遺症を及ぼさない薬はありません。
しかし、この主題を扱った少数の出版物が出版されたのは最近になってからであり、そのうちの 1 つは、ワシントン大学医学部臨床医学名誉教授ハリー L. アレキサンダー博士による「薬物療法との反応」(1955 年) です。 、たくさんの有益な情報を提供します。もちろん、一般的に薬物は、被害者を即死させるか、重篤な病気の形で現れる合併症や反応のみに責任があると考えられています。それでも、実際に記録される合併症は 1,000 件に 1 件のみです。残りは永遠に忘れ去られたままです。

350,000 の物質のすべてが
医薬品の製造に使用されるものは合併症を引き起こす可能性があります。
しかし、その中で最も危険なのは、ペニシリン、オーレオマイシン、ストレプトマイシン、水銀化合物、スルホンアミド系薬物、ジギタリス、ワクチン、血清、合成ビタミン（チアミン、ナイアシンなど）、アトファン、コルチゾン、肝臓抽出物、インスリン、アドレナリンなどです。一般的に使用されている他の薬。

この質問を最も慎重に検討することが重要です。
合成ビタミンや有機抽出物は、キッチンで焼かれた栄養成分やその製品を
人々が置き換えるために使用するものですが、体内に入ってから非常に多
くの場合5分以内に、電光石火の速さで人を死に至らしめます。キッチンで
燃やされる天然の抗生物質の代わりに、1951年には3億2,400万グラム、1952
年には3億5,000万グラムのペニシリンが人間の血液に注射されました。

薬物が人体に導入されると、アナフィラキシーにより、時には 5 〜 10 分以
内に何千人もの人々が死亡し、その一方で、他の何万人もの人々が、イラクサ発
疹、皮膚炎、とげのある病気などの多数の病気にさらされています。熱、湿
疹、紫斑、気管支喘息、多発性動脈炎、肝硬変、黄疸、腎炎、ネフローゼ、再生不良性
貧血、血清病、疥癬。

人々は、これらの死や病気を引き起こした薬物の責任から目を背け、身体が
非常に敏感であることに責任をなすりつけようとします。しかし、この極度の過敏
症の原因については、彼らはその質問を黙って無視します。

私のかわいそうな子供たちは、年に数回、そのような病気や皮膚病に悩ま
されていました。私たちはいつも彼らが食べた食べ物の間違いを探しようとしまし
たが、一方、大量の処方箋を出した医師たちは、自分たちが処方した
薬の危険性については一言も言いませんでした。他の何百万もの人々と同様に、
私たちは薬は人々を治すためだけのものであり、病気にするためのものではな
いと信じていました。かつて私の子供二人が同じ日に黄疸で倒れたことがありま
した。私たちは黄疸が両方に影響を与える感染症ではないことを知
っていたので驚きました。現在、良心の痛みを和らげるために私にできることは、
他の親たちにそのような危険について警告すること以外にありません。

今日、最も危険な薬物が、毎日服用できる有益なものとして、甘い歌や魅力
的な写真の助けを借りてどのように普及しているかを観察するのは悲しいことで
す。実際、特定の国では、

医学と薬局は、商業主義と暴利の大きな懸念へと変わってきました。

生食はあらゆる種類の薬物の使用を直ちにやめさせます。病気がなければ当然薬物は必要なくなるからです。
病気は食品の変性の産物です。したがって、それらは食生活を正すことによってのみ克服できます。薬物によって病気を克服しようとする私たちの試みはすべて、失敗する運命にある非常に危険で無意味な実験です。彼らの悲惨な結果はすでに私たちを直視しています。

新しい種類の病気が絶えず出現しています。わずかな病気はより深刻な障害に取って代わられます。その結果、人々は絶えず新しい種類の血清やワクチンを調製し、ますます強力な抗生物質を発見し、徐々に間違い、合併症、災害の迷路に巻き込まれるようになります。

医学の分野では前例のない根本的な変化を起こさなければなりません。すべての誠実で公共の精神を持った医師は、直ちに立ち上がって、人間の工場に必要な不可欠な原材料の破壊を防ぐために積極的な措置を講じなければなりません。

近視眼的な人々の意見では、生食は次のようなものです。
先史時代の人類の原始的な生活への回帰。実際のところ、調理と精製の作業ほど文明にとって恥ずべきものはない。生を食べる人は、いわゆる文明の病によって引き起こされる悲惨さを単に無視し、文明によって彼に与えられた技術的進歩を、人間の原材料の純粋さを破壊する手段に変えることを拒否します。それ以外の場合、彼は電話で話したり、飛行機で旅行したり、冷蔵庫で果物を新鮮に保つなどの便利さを忘れません。

何世紀にもわたって、人間は非常に盲目で無知だったので、調理された食事を食べることを自然な行為であると常に考えてきました。そして今、生食について初めて聞くと、彼らはそれを何か奇妙で好奇心が強いものだと考えていますが、実際には、調理による自然食品の変質こそが最も重要なのです。

不自然で、奇妙で、奇妙なものであり、人類が犯した最大の愚行として歴史に記録されなければなりません。

調理された食事と薬物療法が世界をリードしている
人類は完全に滅亡する

多くの種類の巨大動物がかつてこの地球に生息していましたが、その後完全に絶滅しました。今日、人類は自らの手で、いつか地球上から人類を絶滅させるほどの悪条件を作り出しています。食品の変性の過程と並行して、さまざまな病気の種類と頻度が増加しています。さらに何世代も経つうちに、人々は思春期に達して生殖能力を発達させる機会を得る前に、心血管疾患や癌で亡くなるでしょう。過去数十年の間にこれらの病気が驚くべきスピードで増加したことを踏まえれば、もし人間が依然として愚かさを続けるならば、その運命の日はそう遠くないかもしれないということは容易に予測できる。

調理した食事と薬物療法の利点を指摘する科学者は、破産寸前で目の前に突きつけられる何百万もの損失に目を瞑りながら、喜んで小銭を数える商人のようなものである。あらゆるビジネスの最終的な成果は、最終的な貸借対照表によって判断されなければなりません。無数の異なる動物が享受しているものと比較して、文明人が料理と医学の発見によって自分自身にどのような恩恵と利点を獲得することができたのかを見てみましょう。人間は他のどの生き物よりもさまざまな病気にかかりやすいものです。

ビタミンの発見後、人間は調理という手段によって天然食材のまさにその成分を破壊し、それが欠如すると人間の死を早めることになるということを即座に認識する賢さを持っていたはずである。彼はその無駄遣いにきっぱりと終止符を打ち、天然食材の免疫力を変性から守るべきだった。しかし、調理済み食品の魅力は非常に大きいため、そのような改革の試みはすべて阻止されます。依存症は科学を征服し、奪い取ってしまう

その爪に。一方、人間は依然として調理済みの食品にしがみついているため、食材の秘密を探り、調理や加工で破壊される成分を認識し、それを合成物質で置き換えようとします。それらの重要な構成要素を自分の手で燃やして破壊し、病気になり、墓の縁に立ち、その後、欺瞞的な手段で自分を救おうと絶望的な試みをするのは愚かではないでしょうか？これらの成分は生物学者によって認められているビタミン 40 種類と 50 種類に限定されないという事実を心に留めておく必要があります。

それらの数は非常に多いため、今後数千年にわたってその定性的および定量的特性を正確に把握することは不可能です。少しの間、科学者たちがいつかそのすべての品種を認識することに成功するかもしれないと仮定してみましょう。そして、小麦だけから排出される成分を人工的な手段で置き換えるには、法外な費用がかかることは言うまでもなく、一人当たり何千もの処方箋と調剤が必要となる。

　さまざまな種類の果物、野菜、穀物について行われた研究によって、食中毒の生物学者自身が、天然の食材にはほぼあらゆる種類の病気を治す性質があることを証明しています。しかし人々は、人間の組織が幼少期から自然食品だけを食べていればそれらの病気に罹らないとは認めたくないのです。調理済みの食品を控えるという考えそのものが、最初から彼らの明晰な思考能力を奪い、科学は依存症にその地位を譲ってしまいます。

医師は自然食品を単なる一時的な治療手段として利用してはなりません。それらは人間に適した唯一の食事であると宣言されなければなりません

　多くの進歩的な医師は薬物療法を非難しています。彼らの中には、薬物治療から得られる効果のない結果に失望して、医療行為を放棄し、予防の根本的な問題の研究に専念する人もいます。その中には有名なスイスの医師ビルヒャー•ベナーも含まれており、私は彼のドイツ語研究からいくつかの短い翻訳を私のアルメニア語の本の中で紹介しました。バーチャー•ベナーは医師としてのキャリアを始めた当初、こうなった

現在の治療法に幻滅していた彼は､たまたま自然食品の栄養価を知り､薬を使わずに自然栄養の助けを借りて患者を治し始めました｡すぐに､世界中のさまざまな医師による治療を受けても効果がなかった多数の患者が､チューリッヒにある彼の療養所を訪れ､非常に短期間で生の菜食主義によって完全な治癒を得ました｡

しかし､バーヒャー＝ベナーは､生の食材をすべての生き物に適した唯一の食事ではなく､「治療手段」とみなしました｡あたかも､男性は子供の頃から不自然な食材で栄養を摂らなければならず､その後病気になったら､高齢になってから「治療食」で治すことを義務付けられているかのようです｡しかし､この明らかな矛盾には明確な理由がありました｡まず第一に､生の栄養学の第一人者であるバーヒャー•ベナーさえも､調理済みの食事が依存症であり､人々が調理済みの食品に対して感じる欲求が飢餓でも生物学的需要でもないことを理解している人は世界中に誰もいない｡細胞｡

その後､バーヒャー•ベナーは医師として､既存の病気を治す訓練を受けていました｡もし彼が人類をあらゆる病気から守る栄養体系を公に提唱したとしたら､誰も彼に料金を払わなかったし､真剣に受け止めることさえしなかっただろう｡

現時点では､栄養に関して 2 つの相反する見解があります｡そのうちの1人は生食を擁護し､もう1人は調理済みの食品を支持します｡そのうちの1人はビーガニズムを支持し､もう1人は動物性の食事を好む｡今､科学は政治ではありません｡間違った見方をする人には､自分の誤った有害な意見を罪のない子供たちに押し付ける権利はありません｡これら 2 つの観点が国際的な科学界および文化界で検討され､間違っている方は非難される一方､正しい方は公衆に発表され､一般に実践されるようになることが､現代の切実な要求です｡

一見すると､問題の深層に侵入したくない単純な考えを持つ人々は､生食の理想はすぐに実現できるものではなく､男性は根深い生食の概念を放棄する準備ができていないと考えています｡習慣｡しかし､これは､

科学ではなく依存症です。しかし、科学は依存症から切り離されなければなりません。私たちはまず、生の食材が人間の組織に適した真の完全な原料であることを認めなければなりません。その後、自分や自分の子供たちの原料を退化させたい人は、思う存分そうしてください。

まず第一に、私たちは生食から得た経験を利用して、栄養学に蔓延している誤った概念、つまり最も重要な食品は有害とみなされ、本当に有害なものは推奨されるという誤った概念をすぐに正さなければなりません。健全。例外なく、生の食品が弱い人、病人、胃疾患やその他の病気に苦しむ人に禁止されているすべての場合において、まさにその禁止された食品こそが患者を癒し、維持し、強化するということを明確に認識しなければなりません。 。

このような場合、悪い習慣を断つことはもはや問題ではありません。
それどころか、患者は果物を要求しますが、私たちはそれを拒否します。彼は調理済みの食べ物にうんざりしていますが、私たちは彼にもう少し食べるように説得します。私たちは子供の手から果物を奪い取り、調理済みの食事を無理やり喉に押し込みます。言い換えれば、私たちは彼らの病気や無力の原因となっているまさにその食べ物を食べることを彼らに強制することによって、彼らの終わりを早めているのです。この種の誤解を正すだけでも、不慮の死の数は50パーセント減少するでしょう。

これらの発言が真実であると自分自身を納得させるために
生食を数か月間実践する以外に手段はなく、この実験は良識あるすべての人が試みるべきである。このようにして、栄養に関する既存の誤った矛盾した見方に最終的な終止符が打たれることになります。

生食を考慮すると、栄養の基本原則はもはや通用しません
大学や研究機関に限定されたままである。むしろそれらは全人類にとって最も重要な問題となる。普通の人にとって、何千もの食品の学名、その複雑な配合、そしてその栄養特性や想定される効能についての長くてうんざりするような説明は、次の 3 つに要約できます。

単語のみ: RAW VEGAN FOOD、または人体のための完全な原材料。

したがって、生食は医学とは別の理想となり、科学的な公式ではなく論理によって説明可能な理想となり、その証明は反駁できない自然法則と基本的な経験から得られる基本的な結果となる。

人間の生の誠実さを決して傷つけてはなりません
材料

人間の体は複雑な工場です。個別に取り出されたすべてのセルがそれ自体で複雑な工場であり、さらに多くの他の工場から構成されるという意味で、それは工場とシステムの巨大な世界であるとみなす方がさらに適切かもしれません。現在までに、研究科学者は各細胞内で最大 1 万個の部品を発見することができました。すべての腺や器官はそのような細胞の数百万個で構成されており、人体はこれらの腺、器官、システム、骨格、皮膚の組み合わせによって形成されます。

これらの非常に複雑な工場やシステムがその機能を適切に実行するためには、何万もの異なる物質を含む原材料が供給されなければなりません。それぞれの物質には、人間の有機体の一般的な組織において実行する特別な義務があります。これらの物質はすべて太陽光の助けを借りて構築され、植物に集中しています。たとえば、トウモロコシの種子、葉、または粒には、それ自体に動物の生体にとって不可欠なすべての栄養成分が含まれています。さて、これらの成分は、その組成や配置が植物によって異なりますが、生体内に取り込まれた後、分解され、再び合成され、その過程である物質が別の物質に変化するため、これはあまり問題ではありません。したがって、生物は必要に応じてさまざまな成分の量を変えることができますが、特定の化学元素が欠如している場合、その欠落した元素を生物体内に存在させたり、別の元素で置き換えたりすることはできません。

例えば、実験室ではクローバーに大量のカルシウム、ビタミン、タンパク質が含まれていることを発見することはできませんでしたが、動物はすべてのビタミンやミネラル塩を摂取し、巨大な骨を構築するのはクローバーやさらに一般的な草からです。 、肉と脂肪。言い換えれば、近視の人がカルシウム、リン、ビタミン、そして「完全にバランスの取れた」タンパク質の供給源として推奨する牛乳、バター、チーズ、脳、肝臓、肉の代わりに、クローバーだけが摂取できる可能性があるということです。これらすべての物質の起源はクローバーにあるため、推奨されています。したがって、これこれの食品には特定のビタミンが豊富で、別の食品には特定のミネラルが豊富であると主張することは、まったく無意味で無価値であり、有害ですらあります。あらゆる有用な目的。

生物体内の栄養成分の主な機能は次のとおりです。
三重。まず第一に、それらは細胞の構築と更新のための建築材料として機能します。次に、それらの細胞を動かし、体に暖かさを与えるために必要なエネルギーを生成し、最後に特殊な細胞に生産活動に必要な原材料を供給します。

製造業者が工場の世話をするのと同じ注意を払って、私たちも自分の生体の世話をすることが不可欠です。したがって、前述の 3 つの機能が機能するために、私たちは必要な栄養成分をすべて一体として、自然が私たちに与えるのと同じバランスの取れた割合で私たちの体に供給しなければなりません。
そうしないと、構成成分のいずれかに欠損があると、この事実が必然的に生物の構築と働きに悪影響を及ぼすことになります。

しかし、現代の文明人は自分の体をどのように扱っているのでしょうか?彼は原料の完全性を消失させ、燃やし、殺し、混乱させ、その後、死んだ毒のある死体をランダムに胃に詰めます。このようにして、特定の成分の摂取量は、その生体の通常の必要量を数百倍も超え、それに対応して他の成分の摂取量が不足する可能性があります。

調理された肉、白パン、マカロニ、米、お菓子、精製バター、マーガリン
から、非常に単純な構造の無能な寄生細胞が生成され、その重みで食中
毒者は身をかがめます。
研究科学者らは、50年、100年、200年前には人間の体質のほとんど
が過度の痩せを伴っていたことを簡単に証明できます。当時、人間
はより大きな抵抗力を持っており、人体は不自然な食品に耐えることが
でき、食欲不振、下痢、嘔吐などの手段によってそのような物質が過剰に摂
取されるのを防ぐことができました。しかし、時間の経過とともに、人間の
生体は、変性した食品の圧力に屈し、それらに自らを「適応」し、赤ちゃん
のふくよかさと顔のぽっちゃりを絶え間なく許容します。これらの
人々は、彼ら自身の構造に対応する単純で価値のない不活性な細胞を最
初に構築し、その後維持するようになりました。だからこそ、今日、痩せてい
ることはあまり一般的ではなくなり、世界は醜くて不自然に太った人で
満たされています。

今日、多くの子供たちが無価値という恐ろしい重荷を背負って生まれています。
そして不活性な細胞。素朴な両親は、赤ん坊のふくよかさとぽっち
ゃりした顔が自慢だ。時々、このふくよかさは非常に巨大な次元であり、そ
の本当の性質を理解する人を怖がらせることがあります。しかし、愚かな
人々は、離乳食のパッケージにそれらの怪物を健康の確かな兆候とし
て表現します。

人間の生体は、上肢や下肢、あごの周り、腹部の皮下など、体の自
由な部分すべてに寄生細胞や無用な細胞を分布させることで、過剰な
寄生細胞の増加をある程度制御できるよう多大な努力を払っています。
そして腰、その他の場所。しかし、時折、それらの細胞の一部がその制御
を振り切って、共同生活から切り離し、独立し、個人としての存在を開始し、
際限なく増殖することが起こります。非常に多くの場合、生物はそれら
の細胞のグループを 1 つの場所に包み込み、拡散を防ぐことに成功し
ます。結果として生じる増殖は「良性新生物」または「良性腫瘍」と
呼ばれ、体のさまざまな部分に自由に分岐する増殖とは区別されなけ
ればなりません。

タンパク質（特に動物性タンパク質)を栄養源として増殖するためのもので、
これは「悪性新生物」または単に癌として知られています。

食材の栄養価の損失を引き起こす要因は調理だけではないという事実を
強調する必要があります。精白小麦粉や白米は生で食べても有害な食材です。

乾燥させた藁であっても、生き物を生かすことができるとはいえ、完璧な食材では
ありません。夏には緑色のまま、冬には乾燥した状態で食べられるのであれば、小
麦の穂と穂も完璧な食材となるでしょう。牛や羊にとって、山に生えている草は完
璧な食べ物とは言えません。これらの動物は、草、葉、果物、野菜を同時に食べなが
ら、自由な自然の中で進化を遂げてきました。それが、人間の介入によって細胞の
要求に適した食料を与えられなかった動物の間で、特定の病気が発生する理由で
ある。それにもかかわらず、最も一般的な草を食べる動物の臓器が人間のような
危険にさらされることは決してありません。また、彼らにとって微生物は、私たちにと
ってのような恐怖ではありません。その理由は、彼らには台所がないという単純な
理由からです。果物を食べることによって、正常細胞が持つ優れた性質を癌細胞に
与え、それらを社会の懐に戻すことはできないだろうか。果物は確かにたんぱく質は
少ないが、ビタミンやその他の栄養成分が豊富である。最高の栄養価があれば、地
球上のどんな薬もその役割を果たすことはできません。薬や手術によってがんを治
そうとするあらゆる試みは全く無駄であり、完全に失敗する運命にあります。しか
し、賢明な人は、原材料の完全性を乱さない限り、決して癌に罹るはずがな
い。

したがって、鶏肉とご飯、スープ、焼いたレバー、パンとバター、蜂蜜、ジャ
ム、お菓子などから生成される細胞には、有用な働きをする能力がありません。人体
の活動的で特殊な完全に健康な細胞は、生の果物と野菜だけから生まれま
す。言い換えれば、自然な生きた状態で何千もの異なる栄養成分を人体に導入し、食
中毒者が一種の「非栄養的な」贅沢として時々食べることを意図しているタンパク
質のことです。誰もが今すぐすべきです

すぐに食事をしなければならないから、夕食前に果物で食欲を損なう
なと言った親が犯した罪の重大さを実感することができます。これは、
彼の生体に不可欠な何千もの異なる原材料を自然な生きた状態で食べる
のではなく、彼女が彼に与えるつもりのそれらのうちのいくつかの死んだ
死体や生命のない死体を待つように彼に言うのと同じですすぐに食事の
形で。

調理済みの人は、自分が摂取する食品がカロリー豊富であると考え
ると幸せになります。さて、カロリーは最大限に活用された場合にのみ役
に立ちます。筋肉細胞の数が少なく、たとえそれらが弱く、病気で、弾力性
がない場合、カロリーの大部分は未使用のままとなり、体に多大な問題を
引き起こした後、生体を望ましくない形で残します。暑くて何の役
にも立ちません。屋外で火を焚くと、その火のエネルギーは無駄に失われ
ますが、工場のモーターで燃やすと、その火は十分にその役割を果たしま
す。食品中毒者は、調理済みの食品によって、生体の機能要件の３～４
倍を超えるカロリーを体内に摂取します。生の食材から得られるカロリ
ーは、そのカロリーを利用するために必要な要素をすべて備えているた
め、その目的を十分に果たします。

栄養成分を別々に摂取するのではなく、常に自然にバランスの取れた
割合で生きた細胞と一緒に摂取するよう人々に奨励するのが生物学者や
医師の義務であるはずだ。彼らは個々の栄養成分の有用性について決し
て語るべきではなく、それらが不可欠であることを強調すべきです。それ
は、私たちがガソリンの純度を単に飛行機に役立つものとして
ではなく、不可欠なものであると考えているのと同じです。彼らは特定
のビタミンの利点について決して語るべきではありませんが、彼らの誠実さ
を揺るがし、ビタミンを破壊する危険性について強調する必要がありま
す。

一般的に言えば､栄養学全体は 2 つの主要な点に要約され､全
人類の関心事となります。

1.人間の栄養は完全に生きた細胞で構成されている必要があります。のみ
生きた細胞からなる食品は､人間の組織の要求を満たすために必要
なすべての品質を備えています。人間は死食者ではありません。空中のハエを
捕まえて生きたまま飲み込むか､獲物を野獣のように引き裂いて内臓や骨
ごとむさぼり食うのと同じくらい肉食であるはずがない。

2.自然界には一般的な植物体と選択された植物体が存在します。
最も完璧で栄養価の高い植物体は､より優れた種類の果物､緑の野菜､シリア
ル､根菜類です。

調理済みの食品を食べることにより､人は 4 種類の変性物質のうち 3
種類で食欲を失い､他の何千もの必須成分を生体から奪います。この主張
の顕著な証拠は､何千もの処方箋の中からビタミンなどが指定されて
いない処方箋を見つけるのは難しいが､タンパク質､脂肪､炭水化物の名前が
記載されている処方箋にはほとんど出会えないという事実です。

つまり､人間は生のビーガン食品だけを食べているときは完全な健
康を享受できますが､調理済みの食べ物を食べるほど病気になり､そのよう
な食事だけで生きていると死にます。

病気はどのようにして生まれるのか

数十億の細胞で構成される腺を考えてみましょう。これらの細胞には数
多くの種類があり､それぞれが特定の機能や実行義務を持っています。このよ
うに､筋肉細胞と上皮細胞があり､神経細胞と他の非常に多くの目的のための
細胞が存在します。しかし､どの腺の細胞の主な機能も体液の分泌です。

調理済みの食品を食べる人の腺には､細胞が完全に揃っているか､おそら
くそれ以上の細胞が備わっていますが､有用な働きに適しているのはそのうちの 4 分の 1
か 5 分の 1 だけであり､十分に十分ではありません。タンパク質

単独では、特に近視眼的な人々によって完璧な建築材料とみなされている死んだ動物のタンパク質だけでは、せいぜい、原始的な種類の形のない、無力で役に立たない細胞の最も単純な構造しか存在させることができません。これらの細胞は、その構造において、進化の発達の初期段階で地球上に初めて出現し、最も一般的な建築材料であるタンパク質、脂肪、炭水化物で構築された、最も基本的な特徴を備えた原始的な生物に似ています。

しかし、その後何百万世紀にもわたって、それらの原始的な単細胞生物は、最高品質の栄養物質、つまり私たちに既知または未知のビタミンやミネラルの助けを借りて、長い進化の過程を経てきました。

その進化の過程で、彼らは発達し、より複雑なさまざまな生物を生み出しました。受精の瞬間から完全な発達に至るまで、動物の胎児における生物の歴史的な発達を簡単に再現することができます。個々のヒト細胞の発生中にも同じプロセスが繰り返されます。

特定の腺では、すべての特殊な細胞が特定の機構を備えており、特別な栄養成分の供給によってのみ組織化され、活発な活動の能力を獲得することができます。
現在では、これらのメカニズムの生産機能に必要な原材料は、生の食材によってのみ提供できます。調理した花の蜜から蜂蜜を作ることができるミツバチはいません。

特別な成分が十分な量で細胞に到達しない場合、細胞の発達が遅くなったり、停止したりする可能性があります。これにより、脂肪細胞、未分化細胞、悪性細胞、または癌細胞、マクロファージ、巨核球、多核球などのさまざまな病気の細胞が生じます。

したがって、問題の腺の細胞のほとんどは機能しないだけでなく、特殊化（分化)を達成しますが、体液の分泌に必要な原材料がまだ機能を保持している少数の細胞に届かず、その結果、腺が適切なレベルの生産を維持できなくなります。このようにして腺は

病気に冒されている。細胞の不満足な発育や不適切な機能は、他のすべての臓器やシステムでも発生する可能性があり、その結果、対応する疾患が発生します。

場合によっては、特定の腺や臓器がそのような程度に損傷を受けることもありますその削除が不可避となること。人間は、最初からその器官の破壊を防ぐための最も自然な手段を採用する代わりに、それを除去することに多大な労力を費やし、そのような奇跡が起こったことに誇りを持っています。生のビーガンの人にとって、どんな薬も変性した細胞を正常な状態に戻し、細胞の適切な働き能力を取り戻すことはできないことは明らかです。

生食者は微生物に守られているため、微生物を恐れません。自然の力によって彼らに対抗します。微生物は、完全に発達し特殊化した（分化した）細胞を傷つけることはできません。彼らは弱くて繊細な細胞に被害を広げます。

実際には、調理済みの食事をする人は、その重要性を十分に考慮することなく、単に楽しみのために時々食べる、それらの数少ない生の栄養素のおかげで自分の存在を確立しています。さて、人間という有機体は信じられないほど少量の栄養でその存在を維持できるため、その少量の生の栄養でしばらく生き続けるのに十分です。

今日、最も優れた栄養学の専門家でさえ、通常、食品の欠陥は腐敗と汚染だけであると考えています。
彼らは、新鮮で清潔で「よく調理された」食品をすべて栄養価が高く、健康的で正常なものと考えています。それらに何千もの必須成分が含まれていないことは、彼らをまったく心配していないようです。そのことを思い出されると、彼らは果物も食べると答えます。これは非常に無意味な返答です。人間の器官の病気は、私たちが適切な計画なしに、栄養成分を互いに分離し、いわば偶然のように別々に摂取するという事実そのものから発生します。

食材の栄養価は種類ではなく求められるべきである
消費される食品の種類、構成成分の多様性

あの食材たち。最も一般的な草は、それ自体、栄養成分の量が豊富で、最も豪華な宴会で提供される多数の料理のコレクション全体に富んでいます。これは科学の判決です。

病気の予防を目的とした医学会議が多数開催され、そこでは医学の第一人者が副題について何時間も議論した後、豪華に装飾されたテーブルの周りに集まり夕食をとります。そして、病気を予防するために自然の素晴らしい実験室で形成され、何千もの生きた物質からなる基本的で完全にバランスのとれた食材を無視して、彼らは皿を通して変質した死んだ死体で満たされます。さらに悪いことに、彼らの多くは、自然の栄養素はそれほど必須ではないと考えており、コーヒーとタバコで栄養プログラムを完了しています。医師の皆さん、この窮屈さについては勘弁してもらいましょうが、少し考えてみれば、これは正しい栄養体系ではなく、現在の誤った栄養習慣を根本的に変えることを真剣に検討する時期に来ているということには、きっと医師も同意してくれるはずです。

かつて、特定のアジア諸国では、死刑を宣告された犯罪者は調理された肉だけを食べていました。通常、人間は 28 ～ 30 日以内に死亡しますが、完全な飢餓の場合、人間は 70 日間も生き続けることがあります。これは、調理された肉は質の悪い食材であるだけでなく、生成される毒素により、実際には比較的短時間で人を死亡させる毒であることを意味します。

白米を過剰に摂取すると脚気が発生し、多大な苦痛を与えた後に死亡することは一般に知られています。おそらく脚気の最も重要な症状は多発性神経炎ですが、これがこの病気の唯一の症状ではありません。それは数多くある症状のうちの 1 つにすぎません。また、一般に考えられているように、ビタミンB1の欠乏がこの病気の唯一の原因ではありません。白米には既知のビタミンも未知のビタミンも含まれていません。白パンと一般的な準備品

白い小麦粉から作られたものは、白米とまったく同じ特性を持っています。同じことは、何千もの栄養成分のうちの 1 つだけを代表する人工砂糖や精製脂肪にも当てはまります。

調理済みの人の主食を形成する上記の食品は、死を引き起こす主な要因ですが、下痢、感染症、リウマチ、痛風、硬化症、糖尿病、脳卒中、癌などを装って人を死に至らしめるだけです。他の病気。

消費される食品の2つのカテゴリー（調理済み食品と生の栄養素)の相対的な割合と遺伝性の程度に応じて、わずか1歳で死亡する場合もあれば、5歳、10歳、50歳、または70歳で死亡する場合もあります。抵抗力が個人に伝わります。

栄養不良の結果、今日では多くの母親が赤ん坊に授乳するためのミルクを持たず、そのため、粉ミルク、ビスケット、白パン、お茶を赤ん坊に与えている母親もいます。ごく自然に、子供は衰弱し、衰弱し始めます。世界中の小児病院や孤児院はそのような患者でいっぱいです。

そのような子供たちには、フルーツジュースをタンブラー2杯だけ与えるだけで十分です
2週間以内に完全に健康を回復できるよう、毎日摂取してください。
しかし、食べ物中毒の栄養士たちは、果物の必要性を無視して、衰弱した子供の体に対してあらゆる種類の苦痛な実験を行い、そこから最後の一滴の血液を抜き取った後、乾燥ミルクや肉エキスで彼に栄養を与えようとします、人工ビタミンやさまざまな薬物。言い換えれば、自然が惜しみなく与えている栄養成分の調和を無視して、研究室で断片的に得たいくつかの成分を用いて、その子のやつれた体で実験を始めるのである。もしその子供が何らかの形で自然の食料を手に入れなければ、彼は間違いなく死ぬでしょう、そしてそのような死は実際に何千人も発生します。しかし、さらに恐ろしいのは、多くの素朴な栄養士が、弱い胃では消化できないと信じて、そのような子供たちに生の果物を食べることを許さないか、せいぜい果物の問題を栄養士の裁量に任せていることです。子供の両親について

それは重要性の低い不必要な贅沢としてです。多くの病院では、肉、ビスケット、粉ミルク、砂糖、お茶、マーガリン、米、白パン、人工ビタミン、医薬品が好きなだけ見つかりますが、果物を絞るための器具は一つも見当たらないという事実を目撃してください。ジュースや果物の購入は義務付けられていません。このような病院からは数十人の子供の死体が運び出されるが、それらの死の原因が不自然な栄養システムにあると誰も責めたがらない。

私はすべての医師の人道的感情を訴えます。この問題について真剣に検討してもらいましょう。私はすべての大学講師、世界各国のすべての責任機関および保健省に、国民の健康と幸福を心配しているかどうか尋ねます。存在する場合は、遅滞なく動作を開始する必要があります。私の発言は単なる仮説ではなく、反駁の余地のない事実であり、モルモットでの実験の結果としてではなく、私の家族と私自身の生きた例によって読者に提示しています。

病気を予防し、治療し、同時に生活水準を向上させる最善の手段は、各保健省が、大衆に知らせるという明確な目的を持って、情報部門の設立のためにわずかな予算を確保することである。調理による害、およびビタミンが不足している食品、特に白パン、米、肉、精製脂肪、砂糖、お茶、コーヒー、アルコール飲料およびノンアルコール飲料による害。そして、調理済み食品の摂取を可能な限り減らし、栄養習慣を徐々に変えるよう人々を説得する必要がある。

もちろん、すべての人間が分別を持っているわけではないので、すべての人を一度に生食者にすることは不可能ですが、幼児期から自分の体の適切な原材料に慣れ、悪影響から解放されることが不可欠です。それは誤った危険な偏見であり、彼らと彼らの子供たちに健康と体力を与えるのはチキンスープ、米、カツレツ、卵、ビーフステーキではなく、発芽小麦、ニンジン、トマト、ナッツ、ブドウなどであることを認識すべきです。一例として、私は52年間肉やその他の調理済み食品を食べ続けた結果、体力を完全に失い、

息切れせずに二段上がってはいけません。しかし、8年間調理済みの
食事を控えた今では、とても楽に山を駆け上がることができます。

今日、多くの児童養護施設や保育園では、どのような科学的根拠に
基づいて、子どもたちが好きなときに自由に使えるようにビスケットの箱を置
いているのかわかりません。
それらの有害物質が入った箱の代わりに、夏には新鮮な果物、ニンジン、キュ
ウリ、トマトが入ったバスケット、冬にはドライフルーツが入ったバスケット
を置き、子供達がいつでも自由に好きなだけ食べられるようにすべきであ
る。当時の。そうすれば、まさに自然法則に従って、子供たちが変質した食べ物
の代わりに自動的に果物を摂取し始め、こうして自分たちの健康を自分た
ちの手で確保する様子を誰もが見ることになるでしょう。

生食システムはあらゆる種類の病院で採用されるべきです
得られた結果を患者および一般の人々に知らせるべきである。
公共のレストランでは非常に有益な改革が行われる可能性がありま
す。食品中毒者から調理済みの食事の「楽しみ」を完全に奪うことはでき
ませんが、それはそのままでは致命的ですが、当分の間、その量を少なくと
も50パーセント削減し、その損失を新鮮なサラダや生のコンポートで補うこ
とは可能です。季節の果物の数々。このようにして、食事がより多様で快適
になるだけでなく、国民の健康も強化され、公共経済においても大幅
な節約がもたらされるでしょう。

調理済み食品によってもたらされる害を一般の人々が知れば、それ
らを避けようとするでしょう。また、中毒の声をかき消して、私たちの例に
倣い、完全な生食の実践によって自分自身と家族の完全な健康を確保する、
賢明な人々も数多く出てくるでしょう。回復の望みをまったく失った人、あるい
は不自然な肥満によって外見が損なわれた人は、生食を厳守すれば、わず
か数か月以内にずっと夢見ていた健康を手に入れることができることに
気づくでしょう。

人々は治療法を実証するために多くの本を出版しています
彼らは、ブドウ、ナツメヤシ、リンゴ、内臓、玉ねぎ、大根などの個別の果物や
野菜の特性を研究し、それらを消費する特別な方法を開発することで、科学的手
続きのようにそれらの作業を投資しようとしています。実際のところ、食
用にできるすべての種類の生の植物は完全な栄養素を備えており、同じ品質を持
っています。人がどのような病気にかかっていても、それらは生体の要求を満
たし、臓器の機能を調節し、患者の健康を回復します。そのようなアドバイスに対
して金銭を受け取ることは非人道的であるため、そのような真実に関する情報は
無料で公衆に提供されるべきです。

料理を食べる人の食事学は致命的な矛盾に満ちています。非常に多くの
場合、有害な食品は有用なものとして推奨されていますが、非常に重要な食品は
有害であるとして厳しく禁止されています。なぜなら、調理済みの食事
を食べる人の経験は、食材の直接的で明白な矛盾した影響と、実験室で行われ
た誤った計算に基づいているからです。これらの矛盾した誤った計算の結果、何
百万もの罪のない人々が命を落としています。

最も信頼できるガイドは、生食者の根本的かつ完璧な経験であり、その結
果として、医学一般、特に栄養学に存在するすべての誤り、矛盾、誤解が明らか
になり、修正されることになります。すべてのために。その経験の例を広範囲
に増やし、得られた結果を全人類に知らせる必要がある。

生まれたばかりの赤ちゃんに調理済みのものを食べさせるのは最悪の犯罪です

調理したものを食べることが不自然な習慣であり、それが人間のすべての
病気の原因であり、一度人間がその容赦のない支配の餌食になると、犠牲者は
めったに解放できないほど恐ろしい依存症であることが誰の目にも明らかに
なるとき、自分自身を再びその手から解放します。
良識ある人がそれを人間の生体に導入する権利は何ですか？

罪のない生まれたばかりの子供を自分の手で ?火で燃やされ、破壊され、死んだ食べ物によって、幼い赤ん坊の臓器を破壊する権利が彼女にあるのでしょうか ?それはあらゆる犯罪の中で最も冷酷ではないでしょうか、事実上殺人、残忍な殺人ではないでしょうか ?私自身、愛する二人の子供を自らの手でこのようにして殺害しており、その罪の重さは十分承知しています。

現実には、食物中毒の親は皆、親殺し者です。現在では今世紀には誰も自然死で亡くなりません。すべての死は調理済みの食事によって引き起こされる病気の結果であり、子供たちに調理済みの食事を食べるように教えるのは両親です。料理を食べる親は、子どものあらゆる病気や障害に対する責任は直接自分自身の肩にかかっていることを十分に認識しなければなりません。彼らはいつもの誤った道を続ける前に、この問題を最も真剣に検討しなければなりません。
すべてのがんや心臓発作の基礎は、たとえ病気が最も高齢になってから現れたとしても、赤ちゃんに与える最初の一口の調理済み食品によって築かれます。

成人にとって、調理済みの食品を完全に断つことは難しいと主張する人もいるかもしれません。それなら、彼らに心ゆくまでその有害な習慣を続けさせてください。しかし、乳児にとって不可欠な原材料を燃やし、破壊し、最も重要な成分を奪い、有害な物質に変えてから乳児に与えることを彼らに強いるのは何でしょうか ?罪のない子供たちに対するこの非人道的な行為、この野蛮さは必ずやめなければなりません。

親が白パン、白米、マカロニの代わりに発芽小麦を子供に与えることを妨げる科学的規則はありません。粉ミルクの代わりにニンジン、オレンジ、ブドウ、リンゴのフレッシュジュース。コンポートの代わりに生の果物。肉や脂肪の代わりにクルミ、アーモンド、発芽豆やエンドウ豆を使用します。生の食べ物を食べることで、子供は健康で幸せな長寿を享受できますが、代替食は病気や早すぎる死につながります。子どもは生の食べ物を心から望んでいますので、ご安心ください。彼は原材料をそのままの状態で受け取ることを要求しており、彼にはそれらに対する議論の余地のない権利があります。

常識と良心を欠いていない医師や親は、少しもためらうことなく、そ
れに応じて行動しなければなりません。

生後3〜4か月で赤ちゃんの臓器が形成され始める
不規則な手術をするために、近視眼的な医師は、火で焼かれた何千もの
物質の代わりに二、三種類の人工ビタミンを処方するか、せいぜい、一種の
薬として、計量スプーン数杯の果物を勧める。ジュースを飲むことで、赤ち
ゃん自身の良心と赤ちゃんの両親の良心が安らぎます。母親が自然食品
に含まれるビタミンを自らの手で破壊しないのに、なぜ子供がビタミン
欠乏症で苦しむ必要があるのでしょうか？

少しの間目を閉じて、自然が起こす奇跡の全体像を想像してみまし
ょう。私たちが口から人体の工場に一粒の小麦を導入するとすぐに、微生
物はその穀物を受け取り、分解して体全体に分配します。その粒の中に
凝縮された何千もの異なる物質があらゆる方向に移動し、それぞ
れがそれぞれの役割を果たします。このように、一粒の小麦に含まれる
さまざまな栄養成分は、何万もの異なる役割を果たし、何の欠陥も欠陥も
なく生物の生物学的機能を遂行します。

しかし、一口分の食べ物を胃に入れるとどうなるでしょうか。
白パン？それは目的もなく胃を働かせます。それは燃えて無益な熱に
変わるか、せいぜい、怠惰で無価値な細胞にいくつかのモルタルのな
いレンガや石を追加するだけです。純粋な小麦を食べる人の心はトウモ
ロコシ粒のようにしっかりしていて強いのですが、白いパンを食べる人の
心は、食べるパンと同じように弱くて脆いのです。これに対して、心不全の
数が増え続けていることを目撃してください。

今日、奇跡によって全世界が正気を取り戻すはずだ
生食の習慣を採用すれば、病気がかなり進行しすぎた一部の特殊
なケースを除いて、高齢者になるまで今後30〜40年間、不慮の死は起
こらないだろう。

人々は極度の老年期に達します。現状では、加熱調理による死者数は、最大規模の戦争による死者数の数倍を上回っています。

すべての無力な子供たちの名において、私は再びすべての科学者に訴えます。
世界中の学者、国家指導者、保健省、保護者、そして心優しい人々の皆様、幼い子供たちに対するあの恐ろしい犯罪をただちに終わらせてください。毎日の遅延により、何千人もの罪のない命が犠牲になっています。大人は、調理された食べ物の致命的な快楽に命を犠牲にして自殺する自由を持っていますが、特にそれらの食べ物は彼らに喜びを与えるどころか、ただ単にを満たすだけであるため、貧しい子供たちを虐殺する権利を誰が彼らに与えましたか ?子供たちは嫌悪感を抱いていますか ?子供が成長するとき、他の人が食べるのを見て、自分も食べたいという欲求を感じるようになるだろうと主張するのは無意味です。まず第一に、加熱調理のような野蛮行為は長くは続かず、私たちは生食の早期勝利を自信を持って期待できるでしょう。そして、他人のアルコール依存症や薬物中毒を目にしながらも、そのような悪徳から自分自身を遠ざけている人が何百万人もいます。うちの子はもう6歳です

(これは、この本のこのセクションが書かれた 1963 年を指します)　そして彼女は
すべてを理解できる。彼女は他の人が調理した食べ物を食べるのを見ていますが、彼女自身はそれを心から嫌っています。アヘン中毒者は、幼い子供にゆりかごからすぐに麻薬の習慣を身につけるように教えていますか?
自分の個人的な依存症を制裁し、永続させるために、自分の息子を犠牲にし、息子を自分の忌まわしい習慣の早い段階から仲間にするのは、どのような常識に基づいているのでしょうか?親は、他のすべての悪徳の場合と同じように、まず自然の法則に従って健康な子供を育て、その後、子供が成長した後は、将来の行動を子供自身の自由意志に任せましょう。

これらの文章を読んだ後、他の権威者がまったく異なるアドバイスを与えたという事実を正当化できる賢明な親は誰もいません。彼女が真実の声を無視し続ければ、子供の健康を損ない、将来を損なう責任を彼女が負わなければなりません。人間には、10,000 個の物質をゼロの物質に、生きている細胞を死んだ細胞に、完全にバランスのとれた原材料を変性した物質に置き換えるという最も基本的な判断力が欠けていなければなりません。

不自然な栄養素による栄養、白パンによる発芽小麦、肉によるグリーンピース、そしてジャムによる新鮮な果物。

胃腸の生物学者は、自然がそうであることを証明しなければなりません食品を私たちに提示しなかったのは間違いでした
調理済みの状態

私はすべての科学者に、私の見解を確認するよう公に訴えます。それを全世界に宣言するか、天然の食材を火にかけても栄養成分やエネルギー量が失われないことを証明する。生きている野菜細胞の死は起こらず、原子の構成に変化は起こりません。彼らはさらに、人間の有機体のための栄養素を作り出す際に、成熟した食品を「精製された」、調理または燃焼した状態で私たちに提供しなかったという間違いを犯したこと、その作業が工場や厨房で行われたことを証明しなければなりません。これは自然界の誤りを正すことを目的とした科学的措置であり、人工の人工ビタミンは自然界に存在するビタミンよりも優れた栄養価を持っているということです。それができない場合、彼らはこれまで犯してきた悲劇的な間違いを認めなければならず、調理済みの食事をきっぱりと廃止し、宇宙の叡智に避難し、地球の自然が作り出した天然食材の組成に干渉するのをやめなければなりません。自分を肉食だと思っている人は、できれば肉食獣と同じように、細胞を殺したり変性させたりすることなく、新鮮な肉を丸ごと食べてもらいましょう。

私たちには、あらゆる科学的手段を駆使しても最小の単細胞生物を作り出すことができないのに、人間の生物のために自然が作り出した原材料の完全性を損なう権利はありません。私たちが知っているすべての栄養成分の助けを借りても、生物に人工的に栄養を与えて長く生き続けることができないとき。そして、トウモロコシ粒に含まれる物質の千分の一を認識することにかろうじて成功したとき。確かに、多くの研究が行われ、さまざまな栄養素の認識に関してかなりの進歩があり、その結果、多くの重要な栄養素が認識されています。

構成要素は発見されていますが、それらの発見すべてが人工衛星の発明よりも重要であることはありません。人工ビタミンとトウモロコシ一粒を構成する栄養成分の違いは、人工衛星と銀河系全体を構成する天体の違いと同じ程度です。しかし、人工衛星を作る科学者たちは、既存の銀河を消滅させて、自分たちが新しく作った星間天体に置き換えようとは決して思いません。

私たちの最善の策は、自然の法則を注意深く研究することです
動植物の進化。しかし、いかなる状況であっても、私たちは自然の働きを元に戻し、悲惨な腺抽出物や人工ビタミンの助けを借りてそれを再構築しようとしてはなりません。

ジャガイモや骨髄の一部をバターに入れて揚げ始めると、最初の瞬間から破壊のプロセスが始まります。
それはすぐにジュージューと音を立て始め、しなび、茶色になり、そして乾燥し始めます。そして、もう少し操作を続けると、それは焦げて卑劣な灰に変わります。私たちの鼻孔をくすぐるあの食欲をそそる香りは、私たちの感覚を嘲笑し、空中に消えてしまう、天然食材の最も貴重な成分の香りです。

「料理」と「ベーキング」という用語は、次のような意味で使用してはなりません。
これまでの用途と同様に、準備、構築、改善。むしろ、これらの操作は、破滅、破壊、焼き討ち、殺害、または殲滅の感覚を伝えるために使用されなければなりません。なぜなら、これらの操作によって、私たちは私たちの生物にとって極めて重要な最も貴重な物質を破壊し、したがって人道に対する最も凶悪な犯罪を犯すことになるからです。 。

赤ちゃんは調理済みの食べ物の味を嫌います。
食欲をそそるのは、グルメ中毒者だけです。
アヘンは麻薬中毒者にとって喜ばしいようだ

単純な考えの人は、それを奪うのは残酷だと思うかもしれません
調理された食べ物の味から得られる喜びの子供たち。そのような

実際のところ、調理済みの食べ物はまったく美味しくないことを人々は認識すべきです。アヘンが麻薬中毒者にとっておいしいように見えるのと同じように、それらは食物中毒者にとってのみおいしいように見えます。これまで、この単純な真実を教えてくれる人は誰もいませんでした。太古の昔から、食中毒から自由になった人は誰もいなかったからです。

生まれたばかりの子供の臓器は、生の食材の組成のみに適応しています。赤ちゃんは生の果物や野菜をとても楽しみます。
彼は、生の穀物、ジャガイモ、豆、ナス、グリーンピース、レンズ豆をとても満足して食べますが、それらは彼にとっては非常においしいですが、調理されたものを食べる人にとっては不味いものです。

小さな子供は、調理された食事の味から何の喜びも得ません。彼はそれらを心から嫌悪し、避けており、それらの不自然な食べ物を飲み込むのは非常に苦痛です。しかし、哀れで単純な親にはそれが分かりません。彼女は自分自身の依存症だけに導かれており、子供に十分な食事を与えることへの不安から、子供を完全な依存症に変えてしまうほど下劣な食べ物を喉に押し込み続け、その結果、子供の健康と幸福を台無しにします。

生まれてから最初の数年間、赤ちゃんは恐ろしい病気を経験します。
不自然な食材との闘い。このことは、多くの子供の病気や頻繁な胃疾患、さらには乳児死亡率の高さからも明らかです。赤ちゃんは新しく建てられた完璧な工場です。臓器の正常な栄養活動のために自然の栄養素を供給すれば、彼が病気になることはありません。

ロービーガニズムを広く採用することが、すべての人を解放する唯一の方法です
人類を病気の呪いから完全に解放します。生食の普及は、病人、生まれたばかりの子供、必要な意志力と知恵に恵まれた人々、そして生食の子供の良識ある親から始めなければならない。彼らは、粗末な食物の痕跡をすべて家から排除する義務を負うだろう。子どもたちの邪魔をしないように。調理済み食品を自発的に控えるこの最初の期間は、当局が調査に来る日まで続く。

彼らの感覚を刺激し、生食の義務化を宣言することを決意し、それによって無知で教育を受けていない大衆に自然の賢明な意志を強制するでしょう。生食が全世界に普及する時代が来るでしょう。祝福された未来では、料理は犯罪として知られるようになるでしょう。

調理して食べる習慣をすぐに廃止するのは難しいと考えられていますが、それがもたらす害を否定する言い訳になってはなりません。
人間社会からこれらの忌まわしい疫病を根絶することはできていないにもかかわらず、窃盗、強盗、殺人を正当化しようとする人は誰もいません。
重要な点は、科学者が食材の調理操作が間違っており、不自然で危険であり、それが病気の直接の原因であることを原則として認め、国民に宣言することである。生食を実際に実践するという二次的な問題は、その後の経過に委ねられるかもしれない。

調理して食べることは、食中毒、病気、医学、薬学を次々と生み出してきました。医学の究極の目的は、変性してバラバラになった人間の臓器を修復し、修復することです。生食者は医学の代わりに科学や健康を持ち、その目的は上記の変性を防ぎ、現在および将来の世代に健康で幸せで長く平和な生活を保証することです。すべての病気は自然法則の違反によって引き起こされます。生食は人々にそれらの法律を尊重することを強います。

我が家の生食習慣

60歳の私がこのようなセリフを書けるのは、
生食。 7、8年前、私の心臓の状態は非常に悪く、心臓発作は避けられないと思われました。私は数段の階段を上るのに息が切れてしまうことがありました。私には水の入ったバケツを持ち上げるほどの力がありませんでした。便秘、消化不良、胸やけ、不眠症、頭痛、むくみ、痛風、硬化症、高血圧、頻脈、慢性気管支炎、痔、そして頻繁な風邪は、長い間私の人生に付きまとっていました。生食のおかげで、私はそれらの障害をすべて取り除くことができました。私は血圧を 18 〜 20 から 13 に、脈拍数を 80 〜 90 から 58 〜 60 に永久に下げました。疲れも見せずに、

タジリッシュまで往復（24キロの距離)を4時間で歩いて帰り、ヤギのように
山を登り、重いスーツケースを階段で持ち上げて、時間があれば12キロの
散歩をするのが普通の日課です。一時期は慢性気管支炎を患い、年に数回は
当然のようにインフルエンザに罹っていた私も、ここ数年は風邪もひか
ず、一年中屋外で寝ています。冬も夏も、寒さや微生物の心配はほとんどあ
りません。

何年か前、私は痛風の発作がひどくて、触れることもできませんでした。
私の足の親指の関節。今日は、まったく痛みを感じることなく、全力でねじ
ることができます。アトファン、ACTH、ジギタリス、臭化物、ヨウ素、アスピリン、
抗生物質、その他何千もの薬剤を使って同様の結果が得られた場所が世界中の
どこにあるでしょうか?

毎分 58 回の拍動で機能する心臓は、脳卒中の危険にさらされるこ
となく、何年も働き続けることが自信を持って期待できます。加熱調理な
どで脈拍が下がるのは心臓が弱っているときに限って起こりますが、私の場
合は消化器官の働きが規則正しいため自然な結果です。

非常に重要なことは、通常の数倍の量の自然食品を胃に詰め込みす
ぎようとしても、それらは胃の中に長く留まらず、すぐに腸に入り、数時間以内
に体から排出されるということです。腐敗は一切なく、わずかな消化器疾患や
不快感も引き起こすことはありませんでした。この状態では、私の脈拍数
は毎分 4 〜 5 拍しか増加しませんが、「普通の人間」のように調理された食べ
物で自分を 「満足」させようとすると、心拍数はすぐに 85 〜 90 拍に跳ね上
がります。そして、胃が通常の軽やかな感覚を取り戻すには数日かかります。

私自身、3人目の子供を生食派として育てています。
彼女はすでに7歳の小さな娘ですが、劣化した食べ物を一口も口に入れたことが
ありません。彼女の健康状態は、

完璧の体現。生で食べる子どもと調理して食べる子どもの間には大きな違いがあることが今ではわかります。生食の子どもを 100 人育てるほうが、調理して食べる子どもを 1 人育てるよりも簡単です。悪寒や風邪、下痢や便秘などの子供の病気や、子供の食べ過ぎや少なさの悩みについて心配する機会はありません。彼女はヒバリのように陽気で、食べたいときはいつでもテーブルに行き、好きなものを何でも自分で食べます。彼女は、気まぐれや気まぐれもなく、泣かずに、周りに迷惑をかけずに、一日中弾き、歌い、踊ります。

彼女は夜の8時ちょうどに就寝し、数分間独り言を歌った後、目を閉じて朝の6時までぐっすり眠ります。さらに、最も注目すべき事実は、最初の数か月を経た後、彼女が夜中に目を覚ましたのは3、4回しか思い出せないということです。彼女の眠りは非常に深く健全であるため、騒音や動きによって彼女は目を覚まします。

幼稚園の他の子供たちが朝食のテーブルに座ってパンとチーズ、パンとバター、ペストリーなどを食べると、彼女は家から持ってきた果物の入った袋を取り出して静かに食べます。
私たちが友人を訪問しているとき、彼女は、人々が座ってあらゆる種類のペストリーやスイーツを「楽しんで」いる過密なティーテーブルを全く無関心で眺めます。彼女は、たとえ好奇心からであっても、それらを味わいたいという願望を表明することはありません。すべての生食の子供たちはこのようにして育てられるべきです。

私が決して自分の意見を押し付けたことのない妻は、徐々に子どもと自分の健康のために栄養体系を変えた彼女は、今では完全に生食をするようになり、自分の状態にとても満足しています。まず、彼女は肉を完全にやめ、その後、肉を含まない調理済み料理を週に1～2回に減らしました。子供がもう少し成長すると、これらは時々茹でたジャガイモ数個に置き換えられました。
ある日、子供が「ママ、あの嫌な匂いは何からの匂い？」と尋ねたとき、これらもついには完全に諦めてしまいました。その後、彼女は子供に見られないように、時々クルミと一緒に食べた全食用パンの薄いスライスだけを取り出しました。
* 今日、彼女は生食が自分の生体に素晴らしい影響を与えていることを目の当たりにしており、それは驚くべきことではありません。

したがって、彼女はすべての調理済み食品を控えています。そして、一度真剣に決定すると、これらすべてはそれほど困難なく達成されました。家の中に調理済みの食べ物の匂いがなくなると、生食が非常に簡単になります。これは、自分の健康を大切にし、子供を愛するすべての親が従うべき道です。

人間の悪い習慣はすべて調理された結果である
食べる

生食は、アルコール依存症、喫煙、麻薬中毒、強欲など、他のすべての悪徳を競技場から追い出すでしょう。これらの依存症は生食に付随するものではなくなります。これらの悪徳は食中毒の衛星です。

生食の勝利によって、ようやく世界と国家間に恒久的な平和が確立されるでしょう。すべての犯罪、憎しみ、敵意、傲慢、嫉妬、そして一般に人間のすべての悪い習慣は、調理された食事の産物です。調理された食事を廃止することによって、男性の情熱は静まり、彼らの心は高貴になり、人生はとても楽になり、男性はもはやお互いの肉体を引き裂いたり、めちゃくちゃなポタージュのために良心を売ったりする必要がなくなるでしょう。

ダイエットの概念は以下に限定されるべきです。
不自然な栄養を自然なものに置き換える
給餌方法

人類を病気から解放する唯一の方法は、完全な生食です。中途半端な対策では決して結果は得られませんし、決して結果は得られません。調理された食事の現状では、特定の食事の栄養価について認められている計算はすべて無視されなければなりません。病気が何であれ、食事の問題が議論されるとき、私たちは生のものと調理されたもの、自然なものと不自然なもの、純粋なものと退化したものという観点からのみ考えなければなりません。特定のビタミン、ミネラル、タンパク質の使用について、ラジオ、新聞、その他さまざまな手段で毎日行われている推奨事項、およびそれらのカロリー値に関する情報は、完全に完全に正しいものです。

特に薬物や動物性食品の使用に基づいている場合、実行不可能で、無価値で、危険です。

個々の栄養物質の特性を考慮する際、特定の栄養素にどのようなビタミンや他の成分が存在するかについてまったく心配する必要はありません。必須のものは、一口ごとにさまざまな成分が常に存在することです。したがって、私たちは、摂取する食品にどの成分も欠けていないように注意する必要があります。これは、私たちが生の野菜食品を食べる場合に当てはまりますが、調理された食品にはそれらが何千も存在しません。

何世紀にもわたって、何千人もの専門家が栄養学を作成してきました。彼らの特別な研究。しかし、彼らは二次的な問題のみに注目し、台所の火災による被害を考慮していなかったために、彼らの研究は望ましい結果を生み出すことができず、さらに悪いことに、その多くの矛盾のために、人類にとって悲惨な結果となった。 。彼らの中で最も進歩的であると考えられる菜食主義者でさえ、火事による被害を容認しただけでなく、貴重な成分がすべて含まれていない白パンや精製砂糖の使用にも耐えてきました。それにもかかわらず、人間の依存症を克服する上で、ベジタリアンは最も険しい道を通過したことを告白しなければなりません。最も困難な行動は肉を控えることであり、その後、肉を含まない食事を生の食材に置き換えることは小さな一歩にすぎませんが、この小さな一歩によって最終目標に到達しなければなりません。したがって、あらゆる立場の菜食主義者が生食の原則を受け入れ、人類の夢であった幸福な生活の基礎を築くために、同じ旗の下に集まることが期待される。

栄養学の専門家として、G. ハウザーはアメリカで高い評価を得ています。しかし、他の栄養士と比べれば進歩的であるハウザーでさえ、調理によってもたらされる害を考慮しておらず、したがって処方箋によって台所で生じた損害を回復しようとしている。彼のアドバイスが次のようになったと少し考えてみましょう。

何らかの有用な目的に役立つかもしれません。しかし、労働者、農場労働者、あるいは路上の一般人は、朝にどれだけの黒糖蜜を摂取しなければならないか、また夕方にどれだけの酵母を摂取しなければならないかについての情報を得るために支払わなければならない千ドルの手数料をどこで見つけるのでしょうか？ 、または特定のビタミンを毎日何千単位摂取する必要がありますか？

これは正しいアプローチではありません。全体を知る必要がある
現在の栄養習慣を根本的に変え、特定の食事や個別のビタミンの推奨をやめるため、人体に不可欠な原材料を可能な限り徹底的に世界に提供することです。

科学者は、パン、白米、肉だけを食べている人は長生きできないことを知っています。しかし、普通の人はそれを知りません。彼の意見では、それらの食材は優れた栄養を提供します。状況や貧困の圧力によって、個人が愚かにも自分や子供たちにそれらの食材だけを食べさせたり、その結果として身を滅ぼしたりしないことをどうやって保証できるのでしょうか？この主題全体に精通している最も著名な科学者でさえ、欲望の衝動に抵抗することができず、それらの呪われた物質を食べすぎて、ゆっくりと、しかし確実に自殺し、いつの間にか自殺してしまいます。癌や心臓発作。したがって、これらの考えを書籍で広めるだけでは十分ではありません。国民の栄養習慣に基本的で計画的な変化を導入するには、国家の適切な機関を動員する必要がある。栄養成分の大量浪費を徐々に制限し、生の汚れのない食品の摂取を奨励するために、積極的な措置を講じなければなりません。あらゆる種類の食事の最終目的は生食であり、そのとき「食事」という言葉はその意味を失い、自然の栄養、または人間の工場にとって不可欠な原材料という表現に取って代わられます。

人工ビタミンやミネラルの使用は次のとおりです。

停止

天然食品中の栄養成分の相対量は、ある成分 1 ミリグラムに対して、
2 番目の成分が 1,000 分の 1 ミリグラム、3 番目の成分が 100 万分の 1 ミリグ
ラム存在するという意味で、大きく異なります。しかし、1ミリグラムの100万分
の1の重さの成分は、1ミリグラムの重さの成分と同じくらい人間の工場
にとって不可欠です。さて、調理中に最初に破壊されるのは、まさに微量にのみ存在
する成分です。

なぜこのような欠陥のある原材料を使用しても、人間の工場は通常の工場の
ようにすぐに稼働を停止せず、かなり長時間稼働し、食欲を満たすものはすべて栄
養であるという誤った結論に人々を導くのかと疑問に思う人もいるかもしれませ
ん。 。

実のところ、人間の体は普通のものではありません
工場。それは何百万もの住民、無数の工場、さまざまな組織、システム、
店舗、埋蔵量などが存在する巨大な世界です。たとえ栄養をまったく摂取できな
くても、蓄えた蓄えを利用することで最長70日、あるいはそれ以上生き続けるこ
とができます。

生物体に入ると、栄養素は血液を介して人体全体に分配され、各
細胞はその構造や特性に応じた物質を受け取ります。しかし、腺や器官の細胞
は、指で数えられるほど小さな種類の調理済み食品に含まれる少数の変性成
分から何も摂取しません。彼らは、主人がタマネギ、緑の野菜、果物を一
切れ食べようと指を伸ばすまで、飢えと欠乏の中で待ち続けます。

人間は、腺細胞や有機細胞が極度に飢えているにもかかわら
ず、胃が満たされ、中毒が満たされ、彼自身が満足しているため、個々の細胞の飢
餓を感じません。しかし、さらに多くの内容物は、価値のない、怠惰で不活性な細
胞であり、対応する「完全にバランスのとれた建築材料」を貪欲に食い荒らしま
す。

身体の構造を強化し、体積を増やすことで身体を「強化し、強化」します。

これが、50〜60キログラムの余分で役に立たない細胞を持っている、
いわゆる健康でがっしりとした元気な人が、いずれかの腺が定期的に機能する
ための活性化された特殊な細胞を数百グラムも持っていない理由である。そして
完璧な製品を製造します。腺や器官から活動細胞の最後の残骸が奪われていな
い限り、人は何らかの形で自分の存在を続けることができます。しかし、それら
がついに使い果たされると、死は避けられなくなります。

そして、「満腹」で「太って」「元気な」人は、腺や臓器が飢えて死ぬのです。たと
えば、心臓細胞は、正常な収縮を行うために必要な力と弾力性を失います。そ
の後、心臓は細胞の数を増やすことで状況を救おうとし、その結果、動物性タンパ
ク質や白パンから形成された細胞で肥大化します。 - しかし、これは役に立
ちません。これらの細胞には有用な仕事を実行する能力が欠けており、臓器が
完全に鼓動を停止するまでにそれほど時間はかかりません。

どれだけ多くの異なる構成要素が
小麦粒またはその他の植物体の製造。仮定のおおよその数、たとえば 10,000 を
考えてみましょう。最も基本的な自然法則に従って、人間の工場に必要な原
材料は 10,000 種類の異なる物質で構成されていると推論する必要があり、そ
れらの材料を供給する際には、構成成分のいずれかが不純物を含まないよ
うに特に注意することが重要です。不在。

これは、人間の工場の正常な稼働を確保するための最も自然なシステムです。

さて、この調理済みの食事の栄養学がどれほど混乱しているかを見てみましょう
年齢は。人間はこれらの必須物質を大量に破壊し、ほんの数種類の構成成分
だけで体に栄養を与えます。

生物学者は、長年にわたる骨の折れる研究の結果、チーズ、バター、肝臓、脳
などに含まれる物質はわずか 1015 種類であることを発見しました。彼らは、長
い労働の結果、これこれの食料品がわずか 10 〜 15 種類の成分で構成されているこ
とがわかったと告白すると予想されるでしょう。

劣化した、バランスが崩れた、毒を含む、変性した、死んだ物質の種類、そして原材料を構成する成分のうち、9990種類が欠如しており、したがって、これらの食品は非常に欠乏しており、有害で危険であるため、栄養素として使用することはできません。誰かに勧められた。しかし、その代わりに、彼らはそれらの食品から発見できたすべての物質の名前を一つ一つ特定し、栄養におけるそれらの機能を詳細に説明し、それらの特性を列挙した後、それらを「有益な」栄養素として推奨しています。彼らは何千もの栄養成分が欠如していることについては一言も言及しておらず、栄養におけるそれらの役割や、欠如の後に必ず起こる悲惨な結果についても語っていません。

しかし、これらの考慮事項は、この問題の非常に重要な側面です。

生の機能は非常に多様であることに留意する必要があります。

たとえ奇跡によって人間がそれらすべてを知るようになったとしても、それらを単に説明するには一生かかっても十分ではないでしょう。私たちは、栄養の基本的な法則の 1 つとして、栄養成分は全体から離れて単独で摂取した場合、その真の目的を果たすことができないという事実を考慮する必要があります。

最も有名な科学者であっても、あることを指摘すると、自分が食べている白パンにはビタミンがまったく含まれていないのに、彼は少しの躊躇もなく、ビタミンを含む食品も食べていると言い返した。同様の正当性があれば、レンガ職人は一日中レンガを積み、モルタルを使わずに壁を上げてもよい。モルタルを使用する場合もあると主張する。これが食中毒による失明です。

でんぷん、砂糖、脂肪、タンパク質、数種類の死んだ塩、言い換えれば、私たちの原料を構成する10,000の成分のうちのいくつかの生命のない灰だけではないとしたら、白いパンとは何でしょうか ?上記 10,000 のいずれでもない場合、精製砂糖とは何ですか?毒を含むタンパク質や微量の変性成分が含まれていないとしたら、肉とは何でしょうか?しかし、人はこれらのわずかな物質で胃を限界まで満たし、何千もの本当に必須の栄養素を臓器から奪います。その結果として彼の臓器に起こる障害に関しては、次のようなことが考えられます。

病院を訪問したり、医学教科書のイラストを調べたりすることでアイデアが得られます。優れた栄養素の欠如が原因でない場合、このようなひどい変形、ただれ、潰瘍がどのようにして引き起こされるのでしょうか?

科学者たちはこれまでのところ、数千の栄養成分のうち40〜50種類しか発見していないが、医学文献の大部分はそれらの物質の効果の説明に費やされており、これらの物質は他の多くの医療活動の基礎も形成している。さらに、これらの物質の製造と流通のために、商業施設の広大な網が世界中に広がっています。

研究科学者たちが、ある日、その 40 〜 50 種類の成分ではなく、4,000 種類や 5,000 種類の物質どころか、400 種類や 500 種類の物質を発見することに成功したら、どのような状況になるか、私たちはよく想像できるでしょう。現代人は、自分の体に必要な本当の原材料の完全性を見失っているようです。それらはすぐには手に入らないか、入手するのが不可能であるかのどちらかです。したがって、生物のニーズを満たすために、隅々まで調べてそれらを 1 つずつ見つけなければなりません。研究科学者は、その化学式が既知であり、本に掲載されている物質のみを科学的であるとみなします。彼らは小麦一粒の成分の完全な配合についての知識を持っていないので、そこに科学的なものは何も見当たりません。それは簡単に入手でき、どこにでも溢れていて、誰もが知っている「ありふれた」物質です。しかし、新しい栄養成分の発見とその配合の発見に成功すると、話は全く別になります。そうなると、それは科学的になります。その発見は医学分野における偉大な勝利として称賛され、さらに工場、薬局、診療所に新たな熱意と熱意をもたらしました。そしてこれはすべて、人間が白いパンを手放したくないからです。

何があろうとも、人々はついに、病気を取り除く唯一の方法は、まず厳しく制限し、次に栄養成分の大量破壊を完全に禁止することであることを認めなければなりません。

この目的のために、責任ある機関は集中的な広報を実施する必要があります。
そして、大量破壊を防ぐために積極的な措置を講じなければなりません。

栄養成分。彼らは生の食材の混合物から新しい種類の料理を入手し、それを公衆に推奨しなければならず、その後、国民の栄養習慣は徐々に変化していきます。その結果、現在人類を苦しめている病気は徐々に撲滅され、巨大な経済が私たちの生活費に影響を与えることになるでしょう。

私たちが生食するようになる前、私たちの家族は毎日 1 キログラムのパンを消費していましたが、今では 1 キログラムの小麦で 8 ～ 10 日間保存できます。白いパンを食べていたら、とっくの昔に死んでいたはずですが、命を与えてくれる小麦のおかげで今も生きており、少なくともあと40～50年は生きられると確信しています。

生食と生食の健康の比較
調理済み食品を食べる子供たちは、調理済み食品を食べることによって被る害を確認する最良の手段である

この原則は、まず保育園、児童養護施設、病院、レストランで採用され、その後、広報手段によって広く一般に普及される必要があります。私が提示したような明白で反駁の余地のない事実があるので、明敏な科学者たちがすぐに研究に着手することが期待されます。しかし、さらに具体的な証明が必要な場合は、次のテストを提案します。いずれかの児童養護施設の乳児を 2 つの均等なグループに分け、一方のグループには現在の医療方法で栄養を与え、もう一方のグループには生食の原則に従って育てます。次に、2 つのグループの健康状態を相互に比較してみましょう。私は、栄養学の 2 つのシステムのどちらが真に科学的で人道的であるかが、最初から全世界に明らかになるだろうと何の疑いもありません。この方法を入院患者の治療に応用しても同じ結果が得られる可能性がある。

多くの単純な考えを持つ人々は、子供たちにそのような「実験」を行うのは罪深い、あるいは有害であるという理由で、この実験に反対するかもしれません。
しかし、そのような人々がもう少し深く考えれば、目的の純粋な栄養成分の完全なコレクションを子供に与えることによって子供の命と健康を守るための実験ではないことがわかるでしょう。

本来、人間という生物にとって。本当の実験とは、科学を装って、まだ実験室で
ほとんど認識されていない数種類の合成物質を使って行われる非人道的な実験の
ことであり、その結果、何百万もの子供たちが幼児期に人生から去り、両親は苦い思
いをすることになる。悲しみ。実験とは、1,001 種類の変質した食材や毒物によっ
て人々の健康を弄び、新たな病気を生み出す実験のことです。これらの病気は、
そのような「文明」を少しも恥じることなく、またそのような病気を生み出した状況
は無知、野蛮、野蛮と名付けられるかもしれないが、決して文明とは呼ばれない
ということを反映することなく、滑稽にも文明の病気と名付けられている。

科学機関と責任ある国家機関は、次のことを行う必要があります。生食の問題をさらに詳しく調べる 遅れ

私は、人類を地球上のあらゆる病気から解放する、根本的であると同時に非
常に単純で自然な方法を提案しました。これは、すべての科学者、医師、知識人、責
任ある国家機関が直ちに注意を払わなければならない非常に重要な問題です。
彼らは、私の見解が間違っていることを公に証明し、基礎的な実験によっ
て反論するか、その真実を確認し、それを実践するために必要な措置を講じなければ
なりません。特に、医師が無関心または沈黙を示した場合、それは医師の分野や手
術が縮小されないように、病気を防ぐことに彼らが意欲を示さない明らかなケ
ースであると一般の人々に解釈される可能性があります。個人的には、これが一
般的に真実であるとは信じていません。なぜなら、これほど冷酷な人間はほとんどい
ないからです。しかし医師は、自分たちが金儲けよりも崇高で崇高な目的を持って
おり、その目的が実際には科学への奉仕、人類への奉仕であるという明確な証
拠を示さなければならない。

高貴で公共の精神があり、利他的な医師は生食を受け入れることによって
自らの切望した目的を達成しますが、非人間的で利己的で強欲な医師はそれによ
って自分の個人的な損失を見出すのです。根深い慣習を変えるのは難しいと言われ
ているが、それは薄っぺらな言い訳にしかならない。

邪悪な人々の卑劣な私利私欲を覆い隠します。生食の発見は、高貴な人と低俗な人、善人と悪人、賢い人と賢くない人を区別する最高の機会です。

生食の普及ほど人道的価値のある活動はありません。全人類を何世紀にもわたる眠りから目覚めさせ、目を開き、無気力から振り払い、現在の悪夢から解放することが必要である。富裕層はこの目的のために自分のお金を寄付しなければなりません。知識人の頭脳。協会を結成し、クラブを設立し、新聞を発行し、書籍を印刷することが不可欠です。

さらに、休息、娯楽、スポーツのためのすべての設備を備えた広々とした療養所を建設し、数か月の「投獄」によって癒し、若返り、破壊的な偏見から解放され、それらの人々を助け啓発することが必要である。必要な情報と意志が不足している人。教会や学校、病院など、必要のない無駄な建物を建設するよりも、この目的にお金とエネルギーを費やす方がはるかに有益であり、望ましいことです。生食は、どの知識人が本当に自由で束縛のない判断力を持っているか、またはどの人が本当に公衆の健康と福祉に関心を持っているかを検証するための試金石となる。歴史がそのような人々の名前を記録するのは金文字です。

真実を話すことは罪ではない

私のことを毒舌だと非難する人もいます。私が料理を食べる人たちを殺人者、殺人者、犯罪者と呼ぶとき、私は非難しているのではありません。私はただ真実を語っているだけです、その真実は苦々しいものかもしれません。
母親が自分の注意深い手で愛する我が子の口に熱い食べ物を詰め込むと、赤ん坊の臓器にダメージを与え、病気や死に至ることになります。医師が小さな子供たちに「栄養価が高く」「消化しやすい」食事を用意するとき、

野菜や果物を犠牲にして人工ビタミンの錠剤を処方すると、彼はさらに
重大な犯罪を犯します。

私は毎日、運命の奇妙な皮肉によって、弱者や病人が病気の原因とな
った物質そのものを治療薬とみなして貪欲に貪り食う一方で、逆に唯一の
物質を恐怖のあまり避けている様子を観察しています。彼らは、そ
れらが病気の原因であると考えているというだけの理由で、彼らを健康に
戻すことができる物質（生の野菜や果物)を摂取します。この致命的な誤
解のためだけに、何百万もの命が犠牲になっています。悲劇の深層を
貫く人間は、決して冷静で無関心でいられるはずがない。

破壊に対する法的障壁は存在しない
人間の工場向けの原材料

適切なバランスでわずかな欠陥が明らかになったとき
ある郡の産業に供給される原材料に関して、責任者は過失で告発
され、告訴されるが、人間工場の適切な作業に必要な原材料に最もひど
い異物混入を犯した者は、しばしば無罪となる。科学が進歩した今世紀
において、最も無知で愚かな人間には、天然食材を劣化させる新しい方
法を模索し、最もばかばかしい食べ物をでっち上げて売りに出す絶対的な
権利がある。しかし、特に奇妙なのは、生きた細胞の生物学的機能
の研究に人生を捧げてきた偉大な科学者、偉大な細胞学者、あるいは人
生の主な目的が栄養士であるという事実である。人間にとって理想的な食
事は、そのような変性物質を山盛り購入し、自分の味覚の命令だけに従っ
て、最大限の無関心と不注意で細胞に提供するのです。

一見すると、私たちが自分自身を解放できるなんて信じられないように思えますが、
生食によるあらゆる病気。しかし、この命題の偉大さは、「信じら
れないこと」が容易に実現されるという事実そのものにある。食物依存症
を断ち切ることの難しさを、理想の実現への障害とみなしてはなりません。

生食。それどころか、それは人類に対する敵の強さを測る尺度として機能し、そのような恐ろしい怪物が生まれたばかりの子供の体内に侵入するのを防ぐためにあらゆる努力を払わなければなりません。調理済みの食事を自分でやめるのが難しく、依然として有害な習慣を続けている人々であっても、真理を肯定し、次の世代と人類の未来のために、説教することによって真理の勝利のために戦わなければなりません。そして、生食の原則と他のあらゆる利用可能な手段を説明します。

もちろん、心の狭い人や後ろ向きな人には
調理済み食品や薬品を好む人々は取り返しのつかないほど偏見を持っており、生食の原則はあまりにも先進的すぎるが、今日私たちが生きているのは、あらゆる進歩的なアイデアや偉大な発明が何年にもわたって迫害されていた中世ではなく、宇宙時代である。無知な暴徒。
今日、私たちの前には人類の存続か滅亡の問題が課せられています。ためらうことは非人間的です。

生食は公衆の面前で多大な利益をもたらす
経済性と生活水準の向上

回

信じられないほどの量の栄養素が火で破壊され、
さまざまな形の剥離、精製、加工によって。一例として、100グラムの発芽小麦は、1キログラムの小麦から得られる白パンよりも栄養価が高いと言えます。
他のすべての品種のトウモロコシ、豆類、野菜、果物にも同じことが当てはまります。もし私たちが今日すべての動物性食品を排除すれば、世界で生産される野菜は、生の状態で食べる限り、現在の世界人口の数倍を単独で養うことができるでしょう。生食の本当の意味は、人々がこれらの栄養素を破壊するために浪費する労力、時間、お金を考え、すべてを考慮すると、より理解できるでしょう。

これらの同じ栄養素の破壊によって私たちの臓器に引き起こされる破壊をなくすことを期待して、さまざまな保健省と一般大衆の両方が負担する医療費。この件についてさらに詳しく知りたい人には、具体的な証拠によって私の発言が真実であることを証明する用意があります。この問題に無関心を示し、個人的な依存症を正当化するためにこれらの悲痛な真実に耳を閉ざした責任ある権力者たちを、歴史は決して赦すことはないだろう。

彼らが生食の原則を受け入れることを拒否する理由は 2 つしか考えられません。彼らは人類から調理済みの食事の「楽しみ」を「奪う」のではなく、病気の存在を容認することを好むと宣言し、その結果得られた一連の「科学的成果」全体を実用化する可能性を放棄するか、どちらかでなければならない。多大な労力を費やして、あるいは私が提案した基本的なテストの実施によって、生食は人々を病気から解放するどころか、むしろ害を及ぼすことを証明しなければなりません。

彼らはこれを実行するのはまったく不可能であると判断するでしょう。したがって、彼らには最初の推論に頼る以外に選択肢はないということになりますが、その極めて非人道的なことは誰の目にも明らかです。

したがって、すべての罪のない子供たちを代表して、私は、生食に反対する人々が適切な回答を得て、世論が必要な結論を引き出し、その意見を表明する機会を得ることができるように、報道機関に異議を提出するよう要求します。最終的かつ公正な判決。

誰もが現実的かつ統合的な生のものを認識しなければなりません
彼の体の材質

すべての人は、複雑な問題の 1 つを誇りに思っています。世界中に工場があり、その工場の円滑な運営に責任を負っているのは彼だけです。したがって、その素晴らしい工場の本物の、完璧で不可欠な原材料を徹底的に知る必要があります。

これらの原材料の完全性は、現在の生物学者が栄養学の教科書で指定しているタンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル、カロリーの量によって決まるわけではありません。また、調理済みの食品のレシピの長いリストを並べて判断することもできません。

何百万年もの間、そして最も正確な計算によって、私たちの素晴らしい自然は、人間の有機体に必要な不可欠な原材料を集め、それらを完全に調和して必要な量で組み合わせ、それらに命を与え、植物に濃縮してきました。生きた細胞の形をした体。

栄養の秘密は、細胞が死んでいるか生きているかにあります。
いかなる場合でも、死んだ細胞からなる物質は人間の工場の原料として使用できません。

人間はバランスの感覚を失い、理性の限界を超えて自分の発明をほくそ笑むべきではありません。確かに、個々の栄養成分の研究において生物学者は多大な労力を費やし、非常に多くの重要な発見をしており、それらは十分に評価に値します。しかし、これらすべての成果は、人類の現在の技術的および精神的発達との関連においてのみ偉大であるとみなされる可能性があります。自然の最高の知恵に対しては、最も著名な科学者であっても、あらゆる学習と無数の発見を行っても、5 歳の子供以上の洞察力はありません。したがって、彼らには、自然によって構築された原材料の調和と完全性を乱し、子供じみた断片的な知識を完璧な科学として公衆に押し付ける権利はありません。

食材の秘密に迫ろうとしているのは間違いありません。
科学者の最終的な目的は、人間の生体にとって不可欠な栄養成分をすべて認識し、それらの相対量を決定し、それらを統合することです。言い換えれば、小麦やレンズ豆を人工的に調製し、それに命を吹き込みたいと考えているのです。しかし、人間が何千年もの絶え間ない労働の末に得ることができなかったものを、自然は今日無償で私たちに与えてくれます。これ以上何を望むでしょうか ?私たちは、人類の知恵を信じて、疑問を抱きますか?

それとも肉への依存症が人間を信じられないほどの愚行に駆り立てるのでしょうか？

もっと必要だと考えるのは最も無意味で危険です
植物体に含まれるタンパク質やその他の栄養成分。後者に少量のタンパク質しか含まれ
ていない場合、私たちの体はそれ以上のタンパク質を必要としないことになります。なぜなら、
まさにその量によって私たちの生物は何百万世紀にもわたって構築され、発展し
てきたからです。

体のことについて話し続けるのが大好きな人もいます。
建材。 「完全にバランスの取れた」動物性タンパク質と「栄養価の高い食事」に
よって、どの世代の身長もわずか1ミリメートルでも伸びることができれば、今日、人類の身
長はすでに数メートル伸びているでしょう。

大量生産された人工ビタミンは、人体に入ってから 5 分以内にしばしば私たちの生
体の機能を完全に停止してしまうという非常に明白な理由から、決して栄養成分として
機能することはできません。言い換えれば、それらは私たちを死に追いやるのです。

特定の食品を特定のビタミンやその他の栄養成分の供給源とみなすのは嘆かわしい近
視眼です。
すべての有機化合物はほぼ同じ成分で構成されていますが、その組成や分子構造の違いによ
り、物理的および化学的性質が異なります。したがって、アルコールと糖類は同じ化
学元素 (炭素、水素、酸素) で構成されていますが、色、味、外観が大きく異なること
は誰もが知っています。鳥は一種類の種子や穀物を入れた檻の中で飼育され、家畜は一種
類の草だけを与えられることがよくあります。しかし、これらの生物は、与えられた 1 種
類の食料からタンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルを十分に摂取しています。

偽のビタミン、破壊的な抗生物質、さまざまな毒物による病気の治療は、病因論的かつ
基本的な推論ではなく、症状的で見かけ上の矛盾したデータに基づいた絶望的な実験です。

人工ビタミンは、火で燃やされた天然ビタミンの素晴らしいバランスを復元することはできません。変性した器官や腺の正常な生物学的機能を調節できる毒はありません。キッチンで破壊される天然の抗生物質に代わる抗生物質はありません。

動物は傷口を舐めることで治します。それらの分泌物と唾液には殺菌作用があります。しかし、調理されたものを食べる人の分泌物にはそのような特性がありません。生食者は気道の組織から放出される分泌物の作用によって重度の風邪の危険を回避しますが、調理済み食者は痰や唾液を出しますが、それでも同じ危険に抵抗することはできません。

調理して食べる時代は依存症の時代です。迷信と微生物が君臨する

現代医学は、無駄な迷信の絡み合った網に囲まれています。医療活動全体は、対症療法的で見かけ上の欺瞞的で矛盾したデータに基づいている一方、最も本質的かつ基本的な原則は忘却の中に埋もれています。これは、すべての工場の効率的な操業には、エンジニアが指定した完全な原材料の均一な供給が必要であるという事実です。この場合、人間工場の不可欠な原料は生きた植物細胞であり、それ以外の何ものでもありません。

現代人はいくつかの技術的成功に酔いしれ、自分が文明の頂点にいると想像しながらも、実際には最も原始的で不自然で陰惨な悪夢のような生活を引きずっている。
一般的に言えば、政治、経済、道徳、健康の分野では、人間の心と感情は忌まわしい依存症と空虚な迷信によって支配され、行動が左右されます。人生の最も本質的で基本的な問題を忘れ、人は二の次で重要な非常に些細な事柄を誇張して重要な質問に変え、膨大な時間と資源を浪費し、

敵意を引き起こし、血の海を流して、普遍的な破滅と破壊を広げ
ます。

過去の歴史家たちは、外国の征服者によって課せられた押し付けや貢物を最も忌まわしい色で描いてきた。一方、今日では、文明的で啓蒙されているとみなされる人々が、国家の実権を握るやいなや、さまざまな合法化された口実を使い、個人的な依存症や野心を満たすために自国民の総収入の90パーセント以上を没収している。彼らは、人々の健康を損なうタバコ、アルコール飲料とノンアルコール飲料、お茶、ココア、コーヒーの生産を奨励し、それらから得られる政府収入の増加を誇りに思っています。同様に、家族の愚かな父親も、子供たちが浪費した1ポンドを犠牲にして、そしてさらに悪いことに、子供たちの健康を損なうという大きな代償を払って得たわずかなペニーを見てほくそ笑むかもしれません。

人類の栄養習慣は、全能の中毒の衝動に刺激されて、徐々に、食欲をそそる恐ろしいパターンに沿って発展しているという事実から明らかなように、個々のビタミンやミネラルに関する現在の提案や推奨は、何の有用な結果も得ていないということ。ビタミンやミネラルが不足した危険な食品の生産。わずかな休息も休息もなく、タバコ、アルコール飲料およびノンアルコール飲料、ビスケット、お菓子、アイスクリーム、ソーセージ、缶詰食品、白パン、マーガリン、その他のさまざまな危険物質を製造する工場が絶え間なく発生しています。

これらすべては、彼らの日常生活の行動において次のことを証明することになります。
人々は常識ではなく、調理して食べる人類に特有の破壊的な中毒と無駄な迷信によって導かれています。
この世界には、興味が厳密に限定された些細で二次的な質問に関係するグループが多数存在します。
今後、文明人の主な義務は、あらゆる種類の依存症や迷信に対して緊急かつ断固としたキャンペーンを実施することであるべきです。これが人間が行う唯一の基本的な手段です。

彼は常に望んでいた、豊かで、平和で、快適で、健康で、長く幸せな生活を手に入れることに成功しました。

具体的な証拠が目の前にあります。生食ではないということで
私は自分の命を救っただけでなく、絶えず私を苦しめていたすべての病気から自分自身を解放し、早期の死のあの忘れられない幽霊を私から完全に追い払いました。料理を食べる人たちが仕事をやめて引退生活に入る61歳の今、私は25歳の若者のような健康、体力、活力、エネルギーを取り戻しました。

私は何ヶ月もの間、1日16時間働いていますが、まったく疲労感を感じません。
私は、料理を食べる人の一生を再び生きられると確信しています。

人間は生きるために食べるべきであり、食べるために生きるべきではない、とよく言われます。
食べること自体が目的ではなく、目的を達成するための手段と考えている人が誰であるかを証明する時が来ました。そのような人々が私の例に倣い、アリーナに足を踏み入れ、共通の目的のために手を携え、人類のあらゆる依存症と闘い、全人類に新しく幸せな生活への道を開いてもらいましょう。

本書で議論されている主題は、密室で議論されるべき専門的な問題ではありません。これらは人類全体に関わる問題であり、誰もが自分の体の本当の素材を認識できるように公的に検討されなければなりません。

自分自身と自分の子供たちの健康に関心を持つすべての人々の義務は、生食の原則に反対する人々が声を上げ、報道機関に批判を提出するよう要求することです。彼らに適切な返答を与え、生食の原則に対する一般大衆の懐疑を払拭する機会を与える。

付録

生食に関する私の本の読者は、直接または書面で私に申し込みをし、
特別な生食食の詳細を尋ねてくることがよくあります。さて、生食者には朝の特別なプログラムはありませんが、

昼または夜の食事。彼は、いつでも好きなときに、好きなものを、食欲の
赴くままに食べます。しかし、調理済みの食事をする人々は、特別な時
間と給餌法に慣れているため、生食のシステムも一定の規則に基づいて規
制されることを望んでいるから、そのままにしておく。特に害はありません。

もちろん、詳細なレシピを考案し、多数の新しい料理を含むさまざま
なメニューを計画するのは、一人の能力ではありません。今日私たちが目に
する無数の多様な調理料理や変質食材は、何千年もの歳月と何千人もの
人々の努力によって徐々に発展してきました。

最も賢明な摂食方法は生食であると人々がついに確信すると、いわば
一夜にしてさまざまな種類のおいしい料理が登場するでしょう。

普段料理に費やす時間のうち数週間を費やせば、主婦は誰でも、自分
の好みに応じて、私たちが入手できる多数の生の食材を混ぜ合わせて、多
種多様な素晴らしい新しい料理を生み出すことができるでしょう。そうする
ことで、彼女は同時に一般的なメニューを充実させるでしょう。私たち自身
の家族を例に考えてみましょう。

何度も試した結果、私は、穀物、豆類、ジャガイモ、ナス、骨髄など、食物
中毒者にとって生食は不可能と考えられている食品を、さまざまな量で混
ぜ合わせて、おいしいサラダを作ることができるという結論に達しまし
た。最も確信している肉中毒者でさえ。

小麦、レンズ豆、ひよこ豆、豆などをたっぷりの水に浸してもどします。
1〜2日して発芽し始めたら、真水ですすぎます。次に、この水を排出し、
鍋に蓋をして、涼しい場所に置きます。この状態であれば3〜4日は食べら
れます。また、レーズン、クルミ、ナツメヤシ、その他多くの食べ物と一緒
に摂取したり、さまざまなサラダと混ぜたりすることもできます。

サラダを作るときは、小麦やレンズ豆などをミンチ機にかけ、
ジャガイモやニンジンをすりおろします。

おろし金;キュウリ、トマト、タマネギをナイフで薄く切り、ピーマンと数種類の緑の野菜を千切りにします。

これらをすべて混ぜ合わせ、生のオリーブオイル、新鮮なレモン汁、そして少量の新鮮な湧き水を加えます。クルミ、レーズン、ナツメヤシなどを加えることもできます。成分の相対量は個人の好みによって異なります。夏には、このようなサラダを冷やして食べるのが楽しいです。

このサラダの作り方を基本に、あらゆる種類の野菜やほうれん草、レタス、茄子、ビーツ、一般的にはビーツなどのさまざまな野菜を使用して、さまざまな味と見た目の多種多様なサラダを準備することができます。 、私たちの菜園が提供するものは何でも、しかしサラダの重要な成分は穀物、豆類、ジャガイモです。

このサラダは全人類の基本的な食べ物にならなければなりません。
この栄養素は、富裕層と貧困層の両方にとって最も完全な栄養であり、健康を与え、強化し、満足感を与え、栄養価が高く、安価であるという利点があります。健康長寿に欠かせない要素がすべて詰まった一品です。あらゆる病気に対する処方箋です。この食事に少量の追加の果物を加えれば、男性の毎日の必要量を満たすと同時に、あらゆる種類の病気に対する最善の保護を与えるのに十分です。

特定の品種の相対的な高級性を考慮して
冬には果物が不足するため、生で食べるとかなり高価になると考える人もいます。彼らは、生食者は一年中新鮮な果物だけを食べなければならないと想像しています。もちろん、これは真実ではありません。ボリュームたっぷりの食事を、フルーツをたっぷり食べて完食する人もいます。そのような人たちが、その果物を普段食べているパンの一部だけ（もちろん生の小麦で)と一緒に食べれば、十分に満足できるでしょう。このようにして、調理済みの食事、お茶、ペストリー、その他あらゆる種類の劣化した食べ物を準備する費用と手間の両方が節約されます。

小麦、クルミ、根菜など、一年を通じてどの季節でも入手でき、
価格の変動がわずかな食材もあります。さらに、旬の新鮮な果物を活用する
こともできます。したがって、桑が豊富にあるときは、私たちは主に桑を食べ、
ブドウや他の果物も食べます。

冬には、さまざまな種類の自然乾燥フルーツを冷水に浸し、生のコ
ンポートにして美味しくお召し上がりいただけます。このコンポートに、ナ
ッツ、ピスタチオ、発芽小麦、カルダモン、バニラパウダーなどを加えてもよ
いでしょう。生のコンポートは最も経済的であると同時に、冬に最も楽
しい食べ物です。

クルミ、アーモンド、ピスタチオ、ヘーゼルナッツを他のドライフルーツ
と混ぜて自然の状態で食べるほか、粉砕してさまざまな形で使用したり、生
野菜のホッチポッチやさまざまなコンポートと混ぜたりすることも
あります。生食者にとって最もおいしい菓子は、クルミ、アーモンド、
ピスタチオの甘い肉「ハルヴァ」です。これらを砕き、カルダモン、バ
ニラ、またはサフランで味を調え、小さな正方形に切ります。このハ
ルヴァは、さまざまな緑の野菜と一緒に美味しく食べられます。レタスの葉
に挟んでサンドイッチのような形で食べることもあります。新鮮なレモン
汁を混ぜた水は、子供に与えるのに最適な飲み物です。

結論として、読者に非常に重要なことをもう一度思い出してもらう必要があります。
常に念頭に置いておかなければならない重要な状況。生食中毒の初期
段階では、生食中毒者はさまざまな形の不快感を経験する可能性があり、
それによって生の食品は体に有害で、体を弱らせたり、病気になったりすると
いう印象が残ることがあります。栄養学における既存の誤った悲惨な概念は
すべて、そのような明白で矛盾した印象に由来していることを忘れてはなり
ません。したがって、表面的な症状が仕事を中途半端に終わらせる
言い訳になってはなりません。最終結果が出るまで待つ必要があり、結
果が出るまでに数週間から数か月かかる場合があります。しかし、調理
済みの食品に生の栄養素が混合される場合、その結果は大幅に遅れて効
果がなかったり、まったく現れなかったりする可能性があります。

彼らの不快感は治癒反応に他ならず、彼らに示される抵抗によって、彼らはあらゆる既知および未知の病気から解放されるでしょう。

もちろん、それらの不快感の中で最も長引くのは、次のようなものへの渇望です。
調理した食品。しかし、そのような状況下で感じる「飢え」の衝動は、正常な細胞や健康な細胞によってではなく、変性した役に立たない不活性な細胞や体内に蓄積された毒によって刺激されるということを常に心に留めておかなければなりません。言い換えれば、まさに病気によって生体が消耗されてしまうのです。したがって、まさにその「飢え」の感情に耐え、抵抗することによって、私たちはそれらの毒を排除し、価値のない細胞の存在を取り除き、活性な細胞の必要な補体を構築し、そして一度限りの恵みを確保することができるでしょう。健康。その「飢え」に一時間耐えることが、病気との闘いにおける勝利なのです。

テヘラン、1963 年

***

パート2

人間の組織の構造

この本で私が論じている主題は専門的な問題ではありません。それらは人類全体に関わる質問です。それらは肉体を持って生きているすべての人に影響を与えます。それらは口を持って食べるすべての人に関係します。だからこそ私は、大多数の読者の理解を超えているような科学的な詳細や消化しにくい専門用語で文章を詰まらせることなく、一般的なデータと議論に基づいて結論を導き出し、可能な限り単純な言語で書くよう常に最善を尽くしています。私の議論において、私は実験室で不完全な手段によって得られた多数の一見矛盾したデータや、さらに悪いことにそのようなデータに基づく誤った仮定に依存していません。私が提示する証拠は、反駁の余地のない自然法則と、基本的な実験によって得られる一般的な結論です。

それは、世界の隅々に住むすべての人々が、自分自身で簡単にテストして検証できる経験です。

実際、生食の概念は非常に単純で、2 つの平易な文に要約できます。人間の体の創造者は、それに対応する原材料も創造しました。それらの原材料を改ざんすることなく、そのまま体に届けることができれば、人間の生体はいかなる病気にも罹ることなく寿命を全うすることができます。

これら 2 つの文の本当の意味を理解し、それに必要な思考と考察を加えることができる明敏な人であれば、現代人の栄養システムがどれほど嘆かわしい状態にあるのかを簡単に見分けることができます。彼はまた、過去何世紀にもわたって人間の病気と闘う分野で、人々は間違いで危険な手段に頼ってきたこと、さらにそれらの手段はすべて病気の根本的な原因と実際にはほとんど関係がないことも同様に容易に理解できる。。

何年にもわたる慎重な研究と基本的な個人的経験を経て、今日私は自然の栄養システムが人類をあらゆる種類の病気から解放するだけでなく、すべての人間に平和、幸福、快適さに満ちた驚くほど長生きをもたらすことには何の疑いもありません。

現代人の人生は恐ろしい悪夢であり、無数の罪、中毒、悪徳に悩まされています。実際、人間のすべての悪徳を完全に説明し、人間の間違った食事習慣を詳細に列挙し、人間のマナーの悪質な腐敗を詳細に指摘し、最後にその一つを示すためには、何千冊もの本を埋める必要があるだろう。 1つは、それらの悪と戦うためのさまざまな誤った手段です。しかし、私たちの目の前の最大の問題は、病気がどのようにして生まれるのか、そしてそれらの病気を完全に根絶する抜本的な方法は何なのかをすべての人が明確に知ることです。

まず、私たちの生体がどのような状態にあるのかを知る必要があります。
構造と栄養とは何か。

私たちが知っているように、地球上の生命は単細胞生物の形で初めて出現しました。その後、それらの個々の単細胞体が協力してさまざまなグループを形成し、多細胞生物が誕生しました。少数の細胞の初期協力は、時間の経過とともに、何百万もの細胞からなる生命体を誕生させるほどに発達します。

個々の細胞はそれ自体が複雑な有機体ですが、
生物にはさまざまな発達段階があります。最も原始的な単細胞生物は、最も基本的な構造をもつアメーバであり、何の明確な目的もなく水中を動き回っていました。彼らの唯一の機能は、食べ物を探し、食べ、消化し、自分自身を2つに分ける単純なプロセスによって増殖することでした。
彼らには原始的な消化器官があり、時間の経過とともに徐々に発達しました。発生の後期段階では、これらの細胞が集合して多細胞生物を形成します。言い換えれば、彼らは孤立した個人主義の目的のない生活を放棄し、集団活動の集合的なパターンの中で各細胞が特定の機能を実行する協力的な生活に移ります。

原始人の個人主義的な生活を比較してください。
別々の人々が一緒に働く今日の大国の協同組合生活と、きちんと会話することさえできるだろう。しかし、今日の先進社会でも、原始時代の怠惰な祖先を思い出させる、役に立たず、愚かで、寄生的で、犯罪的な人物を見つけるかもしれません。しかし、そのような生き物は、並外れた才能と天才を持つ人々と共存しています。

同様のことが人体にも当てはまり、発生の最も進んだ段階にある非常に有用な細胞と並んで、役に立たない寄生細胞がゆっくりと存在し続けています。人間の体には、腺、器官、システムなどと呼ばれるさまざまな組織や施設があります。これらの器官やシステムは、特殊化された細胞の特定のグループの同時努力によってその機能を実行します。興味深いことに、これらの特殊化された細胞は、特別な器具や器具の助けによって特定の機能を実行するわけではありません。

屋外に設置された設備。むしろ、それらのそれぞれは、その構造全体を通じて、非常に複雑な工場に変換されます。

したがって、腎臓を形成する細胞には、血液から分離し、生体に有害な不純物や毒を尿とともに排出する特別な排水および濾過装置が備わっています。腺の細胞は細胞間液から必要な原料を取り出し（その原料は調理済みの食品には微量も含まれていません）、それらをホルモンに変換して体に送ります。筋肉の細胞は特別な収縮力を持っており、それによって身体を動かしたり、重い機械的作業を実行したりすることができます。最後に、神経細胞は数ヤードの繊維によって電力を供給され、それによって脳の命令が全身に伝達されます。したがって、人体を形成する各細胞は、爪、髪、骨、筋肉、腺の細胞から脳の細胞に至るまで、隣接する細胞とは機能が異なる特定の構造の複雑な工場です。

間違いなく完成していたらとても面白かったでしょう
細胞の構造と細胞内で起こるすべての活動とプロセスの性質についての知識。しかし、たとえ何らかの奇跡によって人間が細胞とその多様な機能のすべての隠された秘密に侵入できたとしても、それらを説明するには単に数千冊だけではなく、何百万冊もの本を埋める必要があり、そのために私たち一人一人が十数人の命を必要とするでしょう。書かれたすべての概要を取得するだけです。

一部の高慢な強がりたちの見栄っ張りな主張に反して、人間は
実際、これらすべての問題についての情報はほとんどありません。研究が進むたびに、彼は自分が獲得することができた知識は、まだ自分から隠されているもののごくわずかな部分であるとますます確信するはずでした。しかし、現代人は、いくつかの技術的成功に酔いしれ、自分が科学の完成の頂点に達していると想像し、何の妨げも与えずに、その奇跡の中の奇跡である人間という有機体を意のままにいじっています。実際、彼はとても素朴で傲慢なので、最も恐ろしい手段によって、

彼は、その生物に現れた障害を修復するために、仕掛けとさらに
恐ろしい毒によって絶望的な狂気の実験に着手します。実際、実験、実
験、そしてさらに多くの実験によって、これまで何も達成されていな
いからです。さらに、彼はそのような実験を、無防備なかわいそうな動物
だけでなく、自分自身の体、愛する子供たち、そして全人類に対しても
行っています。彼は目標を達成するための他の手段を考えていません。

しかし、私たちは常に反駁できない事実を念頭に置いておかなけ
ればなりません。普通の時計の仕組みについて適切な知識を持たない人
は、単純に針を間違って動かすだけで機構全体が混乱してしまうことを恐
れて、時計の修理を決して行うべきではありません。今日の科
学者たちが人体に対して行った実験は、工場で数日間働いた後、機械を
解体して再び組み立てようとする労働者の無分別な行動にたとえられる
かもしれません。

急性疾患の場合、治癒者は常に自然ですが、
治癒は薬の効果によるものと考えられていますが、薬の投与の直
接の結果として病気が致命的な経過をたどる多くの場合、死は常に病気
の自然な経過によるものと考えられています。慢性疾患では、薬物は原則と
して状態を悪化させ、生体に損傷を与えることを強調しなければなりませ
ん。

それでは、臓器が不規則に働き始めたら、人は何をしなけれ
ばならないのでしょうか ?エンジニアが工場のさまざまなコンポーネン
トのすべてを最後のネジまで詳細に知っているのと同じように、人
間の生体の詳細をすべて知っている人が世界中にいますか?もちろ
ん違います。上で述べたように、あらゆる機構の修理は、その機械のすべ
ての部品を分解し、それらを元に戻す技術と能力を持つ専門家にのみ
委託できます。しかし、人間が自分自身の体の場合、この目的を達成する
ことはどれほど遠いことでしょう。

では、このような状況の中で人は何をしなければならないのでしょうか ?彼は腕
を組み、気まぐれな運命に身を委ねなければならないのか、それとも

新しい毒物の絶え間ない発明とそれを使った狂気の実験によって災難が頂点に達するのか ?どちらか一方ではありません。幸いなことに、人間があらゆる病気から解放される即時かつ超簡単な方法があります。

エンジニアが工場を建設するとき、数学的な手法を使って、彼は計算に基づいて、その工場に必要なすべての原材料の品質と量、および機械の操作とメンテナンスに注意を払う必要があるかを決定します。そして、指示が注意深く実行される限り、指定された工場の稼働期間を保証します。

栄養とは何ですか?

すべてのエンジニアが詳細な計算を行って仕様を指定するのと同じように、彼が設計した工場に必要な原材料は、最も正確な計算によって、素晴らしい自然が人間を含むすべての動物に必要な原材料を開発しました。

私たちが普通の工場を建設したい場合、まず適切な建物を建て、次にその中に必要な機械や発電機をすべて配置し、最後に工場が生産を開始するために必要な燃料を供給します。そして原材料。さて、人間の生体は非常に複雑な構造をしているため、その原材料もそれに応じて複雑な性質を持ち、多数の物質から構成されています。

自然はその方向に向けて膨大な量の働きを行ってきました。そもそも細胞の構造が単純なため、細胞の種類に応じて異なる単純な建築材料が用意されている。したがって、髪の細胞は特定の種類の建築材料を必要とし、爪の細胞は別の種類の建築材料を必要とします。筋肉、腺、神経などの細胞にも同じことが当てはまります。しかし、このような単純な構造の細胞はまだ役に立ちません。それぞれの建物には、その特定の機能に対応する適切な設備が提供されなければならず、そのためにはさらなる建築資材が必要となります。ついに、

これらの細胞にエネルギーを供給し、腺の生産活動に必要な原料を提供
する必要があります。

自然はその変わらぬ摂理により、それらを集めてきました。
その数は数万点にも及ぶ資料。これらの材料にはそれぞれ正確な量があります。したがって、ある種類の物質では 1,000 グラムが必要ですが、別の種類ではわずか 1 グラム、3 分の 1 は 1,000 分の 1 グラム必要になる場合もあります。これはすべての工場での運用ルールです。これらの材料が常に所定の量で細胞に自由に使えるようにすることが重要です。特に、集約コレクションにそれらのどれも欠如していないことを確認するために特別な注意を払う必要があります。

すべての人は、学識のある者も素朴な者も、裕福な者も貧しい者も同様に、自分自身の身体の唯一の所有者であり、内なる銀河の奇跡の世界に対して責任を負う唯一の監督者です。

興味深いのは、この地球上のすべての生き物が、
アリやスズメからゾウまで、その集合体コレクションを認識し、栄養ニーズのためにそれを最大限に活用します。

逆説的ですが、文明の黎明以来、人間だけが、全世界の中で唯一の例外として、感覚を失い、自分自身の幸福に不可欠なまさに物質の完全性を完全に見失っています。だからこそ、彼は研究室や研究作業場で昼夜を問わず働き、あらゆる種類のテストや実験を行い、似たような素材を一つ一つ発見し、工場で迅速に製造し、奇妙な名前をでっち上げ、箱や瓶に詰めるのです。そして、人々がそれを飲み込んで空腹を感じないようにするために、それらを世界中に分散させます。
そしてこれらすべてを彼らは科学と呼んでいます。

科学者たちは自分たちが何をしているのかも知らずに、
自然に抗うアリーナ。依存症で目が見えなくなった彼らには、何百万年もの間、
そして私たちの母なる地球がその摂理において結集し、植物に集中し、地球全体を満たしてきたということを最も正確な計算によって見ることができない。

彼らが認識し始めたばかりの非常に栄養価の高い成分をひとつひとつ世界に届けます。

世界中のすべての生物はその子孫です。
同じ祖先ですが、時間の経過とともに異なる進化の方向をとりました。人間と他の動物との解剖学的および生理学的差異は、基本的に非常に小さいです。

人間と同じように、これらの動物にも心臓、肺、肝臓、腎臓、血液、骨、脳などが備わっています。彼らの臓器は、人間の臓器とまったく同じ栄養成分を必要とします。研究生物学者が犯した最大の間違いは、そのような一般的な事実やデータに頼らず、全く二次的で些細で矛盾した問題の研究に多大な時間と労力を浪費し、そのせいで頭が詰まり、思考が混乱してしまったことである。自由に使えるものであり、本質的に基礎的な実験によって得られた結果に基づいた知識です。

私たちは、動物が森の木から「素朴な」葉を摘むとき、その「単純な」葉を消費することによってその生物のニーズをすべて満たしているという事実に注目する必要があります。その一枚の葉の中に、自然はその動物の体内で新しい細胞を構築するために必要なすべての物質を濃縮しました。それらの細胞を分化させ、栄養を与え、エネルギーを与え、最後に腺に必須の原料を提供します。

つまり、その葉には、
動物の有機体。その葉は動物にとって適切な栄養です。

あらゆる種類の生野菜は本質的に次のものから構成されています。
同じ構成成分

たとえその葉以外に食べるものが見つからない上記の動物が、何か月か何年もその種類の食べ物だけで生きていかなければならないとしても、その生物はビタミンやその他の栄養成分の欠乏をまったく感じないだろう。場合でも違いはありません

木の葉の代わりに、他の植物を自由に使えます。
重要なことは、それが消費する食物が自然で無傷であるという事実で
す。

彼らは、馬やロバの前に少量の飼料を与えるとき、その動物にとってタンパク質やビタミンの量が不足しているかもしれないという考えを決して心配しません。とはいえ、動物も人間と同じようにタンパク質やビタミンが必要であることは十分に知っています。あらゆる種類のビタミン、ミネラル、その他の栄養成分。

何千もの異なる種類の動物が自由に使える食材の選択肢は非常に限られているため、自分が食べたいものを選ぶ機会がないことは誰でもはっきりとわかります。彼らは、近所で入手できる数種類の一般的な食料品を食べて生きていかなければなりません。

それにもかかわらず、ビタミン欠乏症やその他の栄養欠乏症の患者は一例も見つかりませんでした。

その動物たちが食べた食材を体内に持ち込むと、
生物学者の研究室では、それぞれの研究室でさまざまな品質と量のいくつかの物質が見つかります。すると彼らは、特定の植物には非常に多くのタンパク質、非常に多くの脂肪、そしてある種のビタミンが非常に多く含まれていることを教えてくれます。したがって、各プラントで、なんとか見つけ出した約 10 ～ 15 の成分を列挙し、その量を 1 つずつ注意深く決定します。
最も豊かな果物であっても、発見に成功した成分の数は厳しく制限されています。実際には、これは、これらの食品のそれぞれが、彼らが発見した十数種類の成分のみで構成されているということを証明するものではありません。むしろ、それは、特定の植物体を生み出すために自然の実験室で集まったすべての成分を完全に分析し、定性的および定量的に決定するには、彼らの技術的スキルとリソースがまったく不十分であることを示しています。

これは、特定の食品の中で、その数種類の成分のみを発見できたことを意味します。残りは彼らから隠されたままです。

その主な理由は、発見された物質が

生物学者によると、それらはそれらの野菜の主成分ではありませんが、さまざまな野菜にさまざまな形で現れる化合物です。動物の体内に入ると、これらの化合物は分解され、再び合成され、その過程で生物の必要に応じて新しい化合物が形成されます。

動物が消費するすべての野菜
同じ基本構成要素で構成されています

基本的に、すべての野菜は 3 つの主要なクラスの物質で構成されています。その一つが私たちにとって身近な「水」です。私たちは水なしでは生きていけないことを知っていますし、私たちが知っている中で最も純粋で安全な水源は果物や野菜に含まれる水であることを覚えているかもしれません。次に粗飼料です。これは植物の体の骨格を構成し、形や硬さを与える物質です。粗飼料は分解されず、動物の臓器に吸収されません。それは便の形で体から排出されます。しかし、それは動物の食事の必須成分です。粗飼料がなく、動物が摂取した食物が完全に分解され同化されていた場合、腸は排出するものがなくなり、時間が経つと腸はしぼんで乾燥してしまいます。しかし、奇妙なことに、多くの人は非常に近視眼的で、粗飼料を「消化できないもの」とみなして意図的に食品から取り除き、その結果、ほぼすべての人類が便秘に苦しんでいます。言い換えれば、便秘の主な原因は、食事に粗飼料が含まれていないことです。しかし、議論中の主題に戻ると、果物と野菜に含まれる 3 つのクラスの物質のうちの最後の物質は栄養素そのものであり、生物によって完全に消化および同化されます。

多様な野菜間の本質的な違いは、これら 3 種類の物質の相対量の違いから生じます。

したがって、一般的な草と果物の主な違いは、前者では粗飼料が優勢であるのに対し、果物は適度な量の粗飼料のみで構成され、豊富な濃縮栄養素と十分な量の水分が含まれていることです。特殊な構造のため、

消化器官と反芻能力を備えた四足動物は、草を粉砕して粉砕し、その中にまばらに分散している栄養素を抽出し、残りを体から排出することができます。特定の動物はこのようにして乾いた干し草やわらから栄養を得ることができます。ラクダは砂漠のアザミの上で生命を維持することができ、ロバは最も荒れた草の上で生命を維持することができます。

このことから、すべての野菜には動物の生命体を維持するために必要な栄養素が含まれており、一部の野菜にのみそれらが分散した形で現れ、他の野菜には高度に濃縮されているという重要な結論を引き出すことができます。自然食品の中で最も栄養価が高いのはクルミ、アーモンド、穀物、豆類、ジャガイモ、ニンジン、バナナ、ブドウ、その他すべての果物であり、その後に他の根菜、ハーブ、野菜が続きます。言い換えれば、人間が他の動物の口から奪い取って自分のものにしたまさにその食材です。しかし、生食の問題が議論になるたびに、その同じ男性は恥知らずにもこう言い返す。「調理済みの食べ物なしでどうやって栄養をとればいいの？」これ以上に恥ずべき発言は世界中で見つけることができないが、残念ながら死体を食べる中毒は人類の目を盲目にしており、実際、それが大多数の人々の通常の反応である。必要な経験が不足している人は、これらの物質がどれほど豊富で栄養価が高く、私たちの日常のニーズを満たすのに必要な量がどれほど少ないかを理解する立場にありません。私自身の場合、真実に到達するまでに何年もかかりました。しかし、これについては後ほど詳しくお話します。

木の果実に集中して含まれる栄養成分は、葉、樹皮、枝にもまばらに分散しています。キリンのような巨大な動物は、木の葉を食べて栄養を補給します。木の小さな芽が別の木に接ぎ木されると、枝が芽生え、最終的には対応する果実が得られます。

これは、特定の果実の形成に不可欠なすべての基本成分がつぼみに含まれていることを明確に示しています。

さて、その基本構成要素とは何でしょうか？それらは、化学的に分割できない最小の粒子とみなされる原子です。

化学変化に関与する可能性のある元素と、通常は別個に存在できる元素または化合物の最小粒子である分子のことです。すべての食用植物は、ほぼ同じ元素で構成されていますが、その比率や配置の違いによってさまざまな化合物が形成され、形、色、味が異なります。さらに、クローブと羊はまったく同じです。クローブは羊の胃に入ると分子構造が変化し、羊になります。

果物と人間の間にも同様の対応関係があります。

すべての植物と動物の命は永遠の交流にほかなりません そして原子の循環。ここに偉大な驚異と自然が存在します。私たちはピンの頭ほどの大きさの小さな粒を地面に投げます。しばらくするとゆっくりと芽が出て、枝や葉が出てきて、やがて実がなります。その後、牛や馬や人間に姿を変え、しばらくこの世界を歩き回った後、原子を地球に返します。そこでは、太陽の光の影響を受けて、その原子そのものが新たに蘇り、新たな生命が吹き込まれ、再び同じ動植物となり、無限の創造サイクルを繰り返し続けます。

しかし、植物が生きた有機体を生み出すためには、植物の体が完全で生きていなければなりません。さらに、食材はただ生きているだけでは決して十分ではありません。完璧な野菜栄養は、休眠状態ではなく、活性状態にある必要があります。

長年の経験から、鳥かごの鳥は満足できないことが分かりました。種子だけを乾燥させます。乾燥した種子を持っているので、新鮮な食べ物も必要とします。種子や生鮮食品の特定の品種はあまり重要ではありません。特定の種類の種子や穀物を選び、それをあらゆる種類の新鮮な果物や野菜で補うことによって、完全な栄養を得ることができます。

この事実は、最も完璧な食材も、少し乾燥すると完璧ではなくなるという重要な結論をもたらします。それから

オーブンやキッチン、轟音を立てる機械の顎から出てくる物質を、どうして栄養とみなすことができるのでしょうか？

それにもかかわらず、冬の数か月間、新鮮な食料が与えられなくなっても、動物は深刻な被害を受けません。
なぜなら、すべての自然が再び活気を取り戻す春と夏の間に、それらは不足分を補うからです。自然は彼らにそのような生活様式を教え込んだのです。乾燥種子、シリアル、豆類は確かに生きた食材ですが、不活性で休眠状態にあります。幸いなことに、水に浸して冷気の中に1～2日置くことで、簡単に覚醒し、活性化し、完璧な栄養素に変えることができます。したがって、人類は、発芽した（活性化された)穀物のみを摂取することによって、一年中、地球の隅々まで完璧な栄養を確保する機会を得ることができます。その後、残った何千もの新鮮で食欲をそそる食材を使って、食生活に多様性をもたらし、生活をさらに快適にすることができます。

生命はエネルギーと物質の組織です。機械を組み立てるときは、設計図に従って必要な部品をすべて組み合わせ、最後の部分が完成するとすぐに機械が動き始めます。人間の工場を動かすその要素は魂と呼ばれ、他のすべての粒子と結合して有機体の構造を完成させ、それを動かします。

特定のタンパク質、ビタミン、および
ミネラルとすべての個別の栄養成分

もはや議論の基礎を形成すべきではない

前のセクションでは、すべての食用の野菜本体が次のもので構成されていることを見ました。
同じ元素であり、それらの化学的および物理的特性の違いは、それらの組成と分子構造の違いによるものです。残念ながら、生物学者はこの反論の余地のない事実を無視し、食品中に発見されたさまざまな複雑な化合物に科学全体を基づいています。彼らは自分たちの研究室でなされた発見に酔いしれ、私たちが一粒の種子を届けるこの素晴らしい自然の実験室には目をつむっています。

肉眼ではほとんど見えず、その代わりに、あらゆる点で私たちの生物のニーズをすべて満たす最も完璧な食材が数週間以内に提供されます。しかし、彼らはその寛大な自然の恵みを放り出すか、あるいは自然を燃やして破壊し、その後、惨めな実験室でそれに似ても似つかない特定の死んだ物質を準備するのです。彼らは現在、これらの調合物をさまざまな名前と番号で威厳を高め、第一に、自分たちと罪のない子供たちの臓器を損傷するために使用しています。

したがって、ブドウの中にいくつかの異なる物質が見つかったので、彼らは言うブドウには、他に何も含まれていないかのように、これこれの成分が含まれているということです。彼らはすべての天然食材と非天然食材の場合に同じことを行い、それらの成分のいずれかを見つけることができた食材が、その栄養素の供給源として私たちに推奨されます。このような近視眼的な考えの結果、最も有害な食品が完全にバランスのとれた栄養素として表されたり、その逆も同様です。

鉛筆を使って、牛肉、肝臓、脳、心臓、牛乳、蜂蜜、チーズなど、牛から得られる食材の中に生物学者が発見した物質のリストを作成してください。次に、クローバー、ワラ、または一般的な山のハーブに含まれるこれらすべての物質を同じ形で検出できるかどうかを見てみましょう。もちろん違います。しかし、牛の体を作る原料がまさに植物であるという事実は誰も否定できません。つまり、牛全体がすべてそれらの草から形成されています。動物性食品が肉食獣にとって完全に十分な栄養であると考えるなら、それは、獲物の皮、骨、血、肉を含む死骸全体、さらに生きた細胞がすべて無傷であるため、同等の栄養価があるからです。草のあれに。しかし、牛乳、バター、肉を別々に摂取することにどのような価値があるでしょうか?それぞれの草の価値は、それが生の状態である限り、一般的な草の価値のごくわずかです。調理後にこれらの物質の栄養成分がどのように残るかについては、詳しく説明する必要はありません。したがって、何世紀にもわたって素朴な人々によって美化されてきた牛乳や肉の真の栄養価を私たちが理解できますように。

したがって、無数の種類の乾燥牛乳や劣化牛乳の缶や缶を飾るすべての広告の真の価値を判断できますか。

司法は、何百万もの子どもたちの死に対する責任は彼らの双肩に直接か
かっているので、今後そのような広告を広めた者たちを告発し、厳罰に処することを
要求している。

人間は新しいことを学びたい、自然の秘密に入り込みたい、知識の幅を
広げたいと常に切望していることを私は認めます。工場の所有者全員が、自分
の工場に必要な原材料の秘密をよく知っておくことが特に重要です。

研究科学者は、作業場で作られた完全に合成成分からなる種子から植物を育て
ることに成功するその日まで、研究を研究室の四方の壁の中に閉じ込めましょう。そう
すれば、彼らの知恵は自然の知恵と同等になります。しかし、私たちの世界はすでにその
ような種子で満ちており、私たちはその種子を通じて、生物の必須のニーズをすべて満
たす最も適切な栄養素を入手しています。その栄養素には、ほんの少しの欠陥もあり
ません。

それには何の本質も欠けていません。余分な物質はありません。各成分の
質、量、機能は最も正確な計算によって決定されます。

プロテインは健康に良いのでプロテインを摂取するようにと言われます。
しかし、どれくらいの量を摂取しなければならないのでしょうか ?私たちの毎日の
必要量について、一般的に合意された数値はありますか?建物を建てるには
レンガが必要ですが、むやみやたらにレンガを積み上げたり、モルタルを使
わずに積み上げたりすることはできません。

新しい技術者がアリーナに足を踏み入れました。彼らは避難しました
多くの複雑な工場の経験豊富なエンジニアであり、今ではそれらの工場を自分たち
で保守および運営したいと考えています。
いたるところに原材料の破片がランダムに積み上げられています。
彼らはそれぞれ、簡単に手に入れることができるものを何気なく手に取り、工場に供給
します。ある者は石を持ち、またある者は鉄を持ってくる。 3 番目のものは粘土を運
び、4 番目のものは水を運びます。これらすべてを、決まった計画や設計もなくひとまと
めにして、さらにどんどん取り出していきます。
数多くの有機および無機物質が継続的に生成されます。

外観。ある人は、それが役に立つと主張して、一握りの特定の物質を
機械に供給します。別の人は、それをバケツ一杯の第二の物質で満たし、
それがさらに有用であると主張します。こうして誰もが、適切な原
材料の成分のようなものを思いついたもので工場を窒息させます。実験は
行われ、終わりのない実験が行われます。一方で、多くの愚かな人々が原材
料に火を放ちました。その一方で、くすぶっている灰の中から残骸をでき
るだけ拾い上げて工場のノズルに送り込もうと、誰もが急いでいます。

当然のことながら、工場は不規則な稼働を開始する。もっと
工場が不定期に稼働するほど、新進気鋭のスペシャリストたちは努力
を倍増させます。彼らは新しい手段や新しい素材を求めて、あちらこちら
に走ります。その喧騒の中で、彼らは原材料の最も重要な化学成
分、時には小さすぎて気付かない成分を踏みつけ、破壊し、燃やしま
す。彼らの努力もむなしく、工場の状態が徐々に悪くなっていくのを見て、
さらに荒野に足を踏み入れた彼らは、工場の原料とは全く関係のない全く
新しい物質を発見し、彼らの助けを借りて工場の操業を規制しようとし
ます。しばらくの間、これらの新しい物質の 1 つは工場の金切り声を止
め、別の物質はその鋭いきしみ音を消し、3 番目の物質は特定の機
構の動作速度を低下させ、4 番目の物質は対照的にそれらをさらに加速し
ます。こうした変化は彼らにとって良い兆候のように見えます。彼らは小さ
な子供のように飛び跳ねて手をたたき、そして「より強力でより効果
的な」物質を探し始めます。場合によっては、工場の特定のセクショ
ンが完全に機能を停止したり、非常に不規則に機能するため近隣の人々の
安全が危険にさらされることがあります。このとき、男性は最大の器用さを
発揮します。その「無駄」な部分を上手に取り除いて捨てていくのです。

こうした努力がすべて失敗に終わり、いつの間にか工場が次々と稼
働を停止するのは当然のことだ。しかし、失敗したエンジニアたちは希望
を失いません。

彼らは絶望的な実験を続け、工場の本当の技術者や彼らが否定してきたその本質を思い出すことを拒否している。

人間の体を工場に例え続けるのは、比喩的な意味で行われたものではありません。なぜなら、人体は他のすべての工場と同様に確かに工場であるからです。ただし、通常の工場よりもはるかに複雑であり、その構成要素が非常に小さいため、そのほとんどが人間には目に見えず理解できないという違いがあります。

上記のエンジニアと同じように、生物学者も実験を実施します
手持ちの最も恐ろしい器具、可能な限り最も卑劣な食料品、さまざまな合成製剤、そして人類に知られているすべての猛毒によって、人間が人間に襲われます。彼らは、無限の物質名を記載した無限のリストを公開し、誤解を招く推奨事項で人々を惑わします。それぞれが自分の空想を示唆し、それぞれが心に浮かんだことを口にし、経験則に従ってランダムに行動します。

それらは何千冊もの本を満たし、世界中に溢れかえり、ラジオに轟音を響かせ、新聞に広告を掲載します。
しかし、彼らのすることはすべて嘘であり、彼らの言うことはすべて矛盾しています。
これらは、最も有害な物質を非常に有益であると表現しますが、必須の物質の使用を禁止します。このウェルターと混乱のメドレーでは、作者自身が疑いと優柔不断の迷路を手探りしている一方で、観客は当惑し当惑して立っています。

その間に、悲しいことに、私たちに最も近い人々が、不必要に適切な時期より早くこの世を去っていきます。

私は世界中のすべての高潔な精神を持つ男性たちに、出てくるよう訴えます。
自分たちと自分たちの親族の健康のためだけならともかく、彼らの無気力な無関心を。
彼らが私と手を携えて、私たちの団結の力で人類の目を開き、現在の誤った栄養習慣を修正し、あの恐ろしい虐殺を止めさせましょう。

私たち一人一人が目を開いて、現代文明を辱める衝撃的なスキャンダルを注意深く観察しましょう。我が国の科学者がとった間違った態度により、暴利者や投機家がこの分野に参入してきました。最も有害で著しく異物が混入されている食品は、ビタミンが豊富な供給源として自由に宣伝されており、

公然と一般販売されています。これらには、ビスケット、お菓子、コカ•コ
ーラやレモネードなどのソフトドリンク、腐敗した肉、粉ミルク、その
他何千もの多様な食品が含まれますが、これらは最も重要な栄養成分が
完全に奪われており、特に病気を引き起こし、人を死に至らしめる傾
向があります。最も奇妙な物質があちこちから集められ、一緒に混
合され、缶や紙パックに詰められ、一見科学的な愛称が長くラベル
付けされ、だまされやすい大衆に「栄養補助食品」として法外な価格で販
売されます。
現代医学は商業化されており、民間の検査機関は、送り込まれた患
者に対する料金の50パーセントの手数料を医師に支払っている。今日の
世界のすべての腐敗の詳細な全体像を提示しようとすると、何百冊
もの本を埋める必要があるでしょう。現在、私にはその仕事を引き受ける
暇がありません。

一方、生物学者は研究中にあるビタミンを発見します。少し
後、彼らはそれが単純な化合物ではなく、それぞれに名前を選んだ数十の
物質の精巧な複合体であることを発見しました。彼らは、特定のビタミン
が他のビタミンが存在しないとその効力を発揮しないことに徐々に気
づき、あるいは、生物に導入されると、ある物質が別の物質に変化すること
などを観察します。

人工ビタミンが人体に及ぼす影響は明らかですが、矛盾して
います。人々はモルタルを使わずに家のレンガを何列にも積み上げ、そ
の間違いを正すために、樽一杯分の粗悪なモルタルを用意し、それを一
度に建物に注ぎます。そのモルタルはレンガの外面に付着し、しばらく
は風雨から建物を守ってくれますが、レンガの目地には浸透せず、もち
ろん建物の内層までは届きません。場合によっては、過剰な量の偽モル
タルが使用されることがあります。そうすれば、基礎が多少不安定な建物
は簡単に倒壊します。これはまさに、ビタミンの注射中に患者が注射直
後に死亡する場合に時々起こることです。ほんの微量でも人間を
死に至らしめる物質を、どのようにして栄養素として表すことができる
のでしょうか。

人体に入ってから5分くらいでしょうか ?いつになったら人間は正気を取り戻し、
そのような愚かさを放棄するのでしょうか ?数多くの失敗、失望、不幸にも関
わらず、人間は一歩も退くことを拒み、誤った悲惨な道を歩み続けます。

新しい本が続々と登場します。新しいリストや推奨事項が古いリストに
常に追加され、無限の毒の洪水が工場から着実に人間の臓器に流れ込んでいま
す。現状では、栄養学とその関連主題について何千冊もの本が書かれており、
そのすべてが異なる見解や立場、異なる詳細や詳細、異なるリストや表を伴ってい
ます。

少しの間、個人について書かれた本があったと仮定してみましょう。
ビタミンやその他の栄養成分、栄養素の推奨事項、および特定の食事のリスト
はすべて真実です。そのとき、私たちは、これが本当に人間の栄養の実際的
なシステムなのか、そしてこの世界で生きたいと願う人は、これらの本をすべて暗
記しなければならないという悲しい義務にさらされているのではないかと疑
問に思うかもしれません。それでは、山や谷、遠く離れた村や集落に住んでおり、そ
のような食事リストや表に慣れる機会のない何百万人もの人々はどうなるで
しょうか ?彼らは餓死しなければならないのでしょうか ?

いいえ、良き友人たち、無関心の無気力から目覚めてください。それは人間
が運命づけられた生き方ではないからです。そのような人生はまったく人生では
ありません。それは悪夢です。私たちは栄養問題に対する態度を完全かつ即時に
転換する必要があります。
個々の栄養成分や食事に関する出版物は中止されるべきであり、人工ビタミンや
毒薬の処方もすべて直ちに中止されるべきである。

人類をその悪夢から完全に解放する唯一の方法は、私たちの生活様式と栄
養習慣に根本的な変化を導入することです。これらの習慣は、正しい栄養体系を人
間の生活に融合させ、調和させるような方法で変えられなければなりません。そう
なると、個々の栄養成分の選択はもはや何の役にも立たなくなり、人々は特定の
食事についてこれ以上考えなくなります。完全にバランスが取れてい
るのはこのようなものだけです

食料品は栄養価が同じであるため、自宅に保管する必要があります。言い換えれば、人間が摂取するあらゆる食品は、それ自体で完全な栄養素である必要があります。

読者は全人類を導くことが非常に難しいと考えてはなりません
その素晴らしい道に沿って。そう見えるのは表面上だけです。私自身、そのすべての段階を経験してきましたが、それは難しいどころか、非常に簡単な仕事であることを知っており、すべての時間とエネルギーを捧げる用意があります。

私たちは、金持ちも貧乏人も、偉い人も小さな人も、学識のある人も素朴な人も、消費する食料品を強制的に選択するという絶え間ない義務にさらされることなく健康的な生活を送ることを可能にするような条件を創り出さなければなりません。そうすれば、食べ物の選択は私たちの味覚によって決まり、味覚の要求や願望が自然食品を選択する際の間違いのない指針となるでしょう。

結局のところ、生物学者が何を求めているのか、そして何を求めているのか、私たちは疑問に思うかもしれません。
彼らの最終的な目的は。おそらく彼ら自身も最終的な目的について明確な概念を持っていないかもしれませんが、私は彼らに伝えます。彼らは、私たちの体が健康的な生活を送るためにどのような物質を必要とするかを調べようとしています。彼らは、私たちの体内の各ビタミンと各ミネラルの適切な機能を確認したいと考えています。彼らは、あるビタミンが私たちの成長を刺激し、別のビタミンが感染症から私たちを守り、3番目のビタミンが歯を強化することなどを発見しました。しかし、そんな苦労をするよりも、一度アフリカのジャングルを訪れ、そこにいるゾウたちに、
丈夫な象牙を育てるためにどのようなカルシウム剤を服用しているのか、あるいはどのような種類のタンパク質を摂取しているのかを聞いてみたほうがよいのではないだろうか。彼らは巨大な質量を蓄積するために消費したのでしょうか？

何千年もの間絶え間なく努力した後、ついに彼らが望ましい目標を達成したと仮定しましょう。そうすれば、彼らは小麦一粒やその他の植物体のすべての成分を認識し、私たちの生体におけるそれぞれの機能の詳細を理解できるようになります。しかし、彼らが熱心に求めているものは、すでに手元にあり、豊かに存在しています。こうして彼らは頂点に達した

それは、彼らが何年もかけて研究室で達成することがほとんど期待できなかったまさにその目標です。それでは彼らはこれ以上何を求めているのでしょうか？

しかし読者は、生物学者がまったく無分別な人間であると考えてはなりません。彼らにはそのように行動する理由があり、彼ら自身の観点から見ると、それらは非常に強力で説得力のある理由です。なぜなら、科学者は「文明化され、文化化された」人だからである。彼らは暗い森に住んでいる原始人でも、襞や馬小屋に住んでいるわけでもありません。では、どうして彼らは、原始的な野蛮人のように、白パン、おいしいケーキ、おいしいペストリーをやめて、生の小麦を口いっぱいにできるのでしょうか？もちろん、汚れのない全粒小麦を白いパンやペストリーに加工する際、死んだでんぷんと砂糖を除いて、その何万もの栄養成分がすべて破壊されてしまうのは事実ですが、彼らはそのことを心配していないようです。生命のないデンプンや砂糖にも「利点」があることを決して忘れることはできません。それらは私たちの体に暖かさを供給するために必要なカロリーを提供し、一方で私たちの器官、腺、神経の需要は、人工ビタミン、ミネラル製剤、偽ホルモン、そして何よりも優れた多数の毒などの素晴らしい「科学的」資源によって満たされます。強さと効力においてもう一つ。

最後に、産業、病院、医師、看護師、薬局、手術器具、その他同様の機器はどうなるでしょうか?
それらを調達するのにどれほどの努力が払われず、それらを建設するのにどれほどの労力が費やされなかったことでしょう。どうして彼らは、その取るに足らない小麦のために、それらすべての「成果」を放棄することができますか？そのような措置は検討することさえ不可能であり、ましてや実際に実行することは不可能です。何千人、いや何百万人が心臓発作や癌、その他の病気で亡くなったとしても、それはほとんど問題ではありません。人間は遅かれ早かれ必ず死ぬのですから、少しでも早く死んでこの世の苦しみや苦しみから解放された方が良いのではないか？このように過密化が進む世界で200歳まで生きることに何の意味があるのでしょうか？このような考え方を持つ人々がいることを知っても驚かないでください。確かに、人類の大多数は今日、死体を食べる中毒で盲目になっており、そのように考えていると断言できるかもしれない。しかし私は全世界に厳粛に宣言します、全人類はこうしなければなりません

植物を生の状態で摂取してください。これは自然の命令です。

それにもかかわらず、私は、生物学者が常に人類に奉仕したいという願望を導く動機を持っていることを否定しません。しかし、彼らの努力が失敗したとわかったら、彼らは直ちにその危険な手順を変更し、直ちにそれらの主題を扱ったすべての本の出版を中止すべきである。そうでなければ、彼らは間違いなく次の世代の呪いに値するでしょう。栄養に関する本に記載されている矛盾した事実や数字をすべてまとめ、入手可能な証拠を慎重に選別し、比較検討した結果、栄養に関する限り、今後は全人類が同様に考えるべきであるという基本的な結論を導き出しました。同様に餌を与えます。

この結論に関しては、懐疑や反対があってはなりません。

したがって、個々の栄養成分やさまざまな具体的な食事を扱ったこれまでに発行された書籍はその役目を終えたので、不健全で矛盾した理論によって国民の心が混乱することがないよう、それらはすべて流通から回収されなければならない。。言い換えれば、タンパク質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルの機能と「利点」を扱った書籍はすべて禁止されるべきです。特定の食品の価値がそれらに含まれる特定の栄養素にあることを証明しようとする危険な出版物もすべて同様であるべきです。

作家が特定の種類の果物が他の果物と比較して優れていることを主張しようとしている本でさえ、余分なものと見なされなければなりません。将来の研究は、せいぜい、あるクラスの食品の開発の程度と他のクラスと比較した利点を判断するために必要なデータを提供するための一般的な実験の実施に向けられるかもしれません。たとえば、果物、穀物、豆類、ナッツ、緑色野菜、根菜類の間に大きな違いがある場合、そのような違いが実際に存在する場合、その違いを確認する研究が行われる可能性があります。

今後は、天然栄養素の劣化によってもたらされる甚大な被害のあらゆる側面を一般大衆に実証し、人々に無条件に戒律に従うよう奨励することが、すべての進歩的な作家、科学者、医師、ジャーナリスト、人道主義者の主な義務となるべきである。自然の。

本物の身体と偽りの身体

調理済み食品を習慣的に消費する人は、実際には 2 人が 1 人になったものです。彼には二つの体がある。最初の体である本物の人間は、自然の栄養によって生まれ、今も自然の栄養によって維持されている真の人間そのものです。 2 番目の体である偽の男は、不自然な調理された人工食品によって存在し、不自然な栄養だけで生き続けます。

健康で特殊化され活動し、生命を維持し、人を立ち上がらせる人体の細胞はすべて、天然の食物によって構築され、栄養を与えられ、機能し、完全に置き換えられています。これらは、筋肉に力を与え、心臓の収縮を調節し、脳の衝動を体に伝え、分泌物を生成する細胞です。これらの高度に発達した細胞の他に、表面的には正常な細胞に似ているが、実際には最も基本的な構造を持ち、特殊な機能に必要な機構や機構が欠如しており、一般に変性して病気になっている細胞もあります。これらの細胞は、完全に不自然で質の悪い食物を犠牲にして生まれ、繁殖し、増殖します。

調理済み食品中毒者の体内では、本物の人間はほんのわずかしか占めていない確かに部屋。最も痩せている人の場合でも、体のかなりの部分は不活性な細胞で構成されています。

各腺や器官には、一定数の活動的で特殊な細胞が必要ですが、そのような細胞に必要な補体が形成されるとすぐに、特定の器官での追加の細胞の構築が停止します。

そうしないと、法外なサイズに成長してしまいます。さて、活動的な細胞は自然の栄養によってのみ呼び出されますが、食物中毒者は体に必要な量の天然の食材を提供しないため、臓器は、結果として生じる欠乏を補い、そのサイズを妥当な制限内に維持する義務があります。調理された食品から生成される一定数の不活性細胞。このような役に立たない寄生細胞は、骨、爪、髪の毛を除いて、食物中毒者のすべての臓器や組織にたくさん存在します。

それにもかかわらず、一部の人々の生体は依然として不自然な食事に一定期間抵抗することができます。実際、食欲減退、胃障害、吐き気、嘔吐、不眠症、頭痛、その他同様の手段によって偽人間の形成を防ぐのに最大限の努力を要します。近視眼的な人々は、そのような予防的症状を生体の何らかの衰弱の兆候であると考え、不自然な食品の摂取をやめる代わりに、患者に「栄養を与えて強化する」ためにその使用をますます奨励します。そして、「栄養価の高い」食物の継続的な攻撃にさらされ、長く続いた闘争が本物の人間の敗北によって悲劇的な結末を迎えると、生物はその粘り強い抵抗を放棄し、それらの不自然な食物に自らを「適応」せざるを得なくなる。これは偽りの男の誕生の合図であり、偽りの男はすぐにオオカミのように貪り食い、抗いがたいほど成長し始める。しかし、近視眼的な人々は、この成長を確実な回復の兆しだと考えています。

時間が経つにつれ、その抵抗力は弱まり、今日では非常に多くの子供たちが二つの体を持って生まれる段階に達しました。そのような子供たちは、この世に生まれる前から偽りの人間を形成し始めます。女性のお尻や脚、子供の脂肪の多い頬、男性の膨らんだお尻や首など、あらゆる場所で偽の男を見ることができます。偽りの男は、盛りの乙女たちの可憐な姿を変形させ、成人した人間の労働能力を奪う。人間の心臓、腎臓、血管、腺、組織に侵入し、その活動を麻痺させます。一般的に言えば、それは本物の男を手中に取り込み、徐々に締め付け、首を絞めます。

調理済み食品の中毒者が果物を食べて空腹を満たすとき、それはその瞬間に本物の人間が満腹し、それ以上食べ物を欲しがらないことを意味します。しかし、偽りの男は自然の栄養をまったく受け取っていないため、今は自分だけの特別な食べ物を要求しています。問題を特に残念にしているのは、彼が現実の男性の口を通して自分の否定的な欲望を表現しているという事実です。調理済みの食べ物に対する貪欲な欲求はその怪物の衝動であり、本物の人間の要求とは何の関係もありません。依存症とネガティブな欲望という二つの野蛮な情熱が力を合わせた瞬間、その渇望は暴食に変わる。

ここで、本物の人間は、何の考えも反省もなしに、最も卑劣な任務を実行します。彼は来る日も来る日も絶え間なく働き、大変な苦労と苦労をしてお金を稼ぎ、さらに大きな苦労と苦労をして、苦労して稼いだお金で買った天然の食材を有害物質に変え、それを身体の中に取り込んでしまうのです。それを自分の口から消化し、消化管で消化し、血流に吸収して、その最も凶悪な敵である怪物に送り届ける。彼は怪物を自分の胸で育て、その忌まわしい体を弱い筋肉で常に持ち歩いている。

ここで私は、タンパク質を称賛し、人工ビタミンの潜在的な効能に誤った期待を抱いている生物学者たちに、彼らが、巨大な体重をかろうじて引きずりながら、よろよろとよろめきながら道を歩く男女を憐れまないのか、と問わなければならない。偽りの男が弱々しい足で立っている。あの人たちの良心や理性はどこにあるのでしょうか ?役に立たない脂肪と肉の塊は、彼らに考える材料を与えないのでしょうか ?結局のところ、肥満は「完全にバランスの取れた」動物性タンパク質と「消化の良い」白パンの成果なのです。それらの太った人々からパンと肉を奪い、自然の最も基本的な法則に従ってしばらくの間彼らに餌を与えてみてください。そして、それらの悪魔のような塊が数か月以内にどのように溶けて消えるかに注目してください。

それらの余分なものをどれだけ簡単に取り除くことができるかを考えると、肉の山と効果は最も簡単で完全な回復によって

自然な方法であるにもかかわらず、なぜ高い学業で優れた成績を収めた人々が、成功の見込みもなく、さまざまな危険で無意味な手段に頼るのか不思議に思うかもしれません。

偽りの人間は、変性した細胞だけで構成されているのではなく、余分な体液、脂肪、凝固物、塩分、毒物、その他の有害物質が、本物の人間のすべての体腔や組織に浸透して広がります。あらゆる病気は、例外なく、偽りの人間の細胞の中に呼び出される。ガンが生まれるのも偽者の細胞の中でです。

病気は法律の違反によって引き起こされます
自然

工場が故障する原因は 2 つだけです。不足です。原材料のバランスと外部から来る偶発的な損傷。他に原因は考えられません。外部要因によって人体が受ける偶発的な損傷（火傷、怪我、中毒など)は容易に理解され、その治療に採用される方法については異論はありません。

これらの外部損傷には、自己投与される治療薬、人工ビタミン、ミネラル、アルコール、ニコチン、お茶、コーヒー、さらには調理済みの食品とともに体内に導入される数多くの毒物によって生体に与えられる害が含まれる場合があります。そしてあらゆる臓器に蓄えられます。

人間にとって唯一調和の取れた完璧な原材料生物とは、自然によって決定された生の植物です。それらの体に加えられたほんのわずかな変更は、その工場の原材料の調和を崩すことを意味します。これは、その工場の適切な運営を混乱させることを意味します。つまり病気を意味します。自然法則に従って、これは公理とみなされるべきであり、それに関していかなる疑念や意見の多様性があってはなりません。
人間の工場の原材料は栄養と呼ばれています。

自然は人間に必要な原材料を緻密な計算で作り上げてきたので、私たちがブドウの実を一粒口に入れると、その小さな実が砕けて生体全体に広がり、必要なものをすべて例外なく供給します。その果実は、最初に単純な細胞の基本的な構造を構築し、次に分化した細胞のすべての内部機構を構築し、生産に必要な原材料を提供し、すべての構成部品を洗浄して潤滑し、損傷した部品を再生し、古くなった部品を置き換えます。疲れた細胞を若い細胞で補い、モーターに燃料を供給してモーターを動かし、体に必要な暖かさとエネルギーを与え、体に求められるその他のあらゆる仕事を行います。

読者は、時々何週間も何ヶ月も果物を食べない人がいるのに、それでもなんとか生きているのはなぜだろうかと疑問に思うかもしれません。答えは、一般的に言えば、調理済みの食事中毒が最も確認されている人でも、時々生の栄養を摂取するということです。実際、正常な細胞が数週間、数か月にわたって飢餓状態に陥ることもありますが、果物は非常に凝縮された栄養価の高い食材であるため、ごく少量の果物で人は何とか立ち上がることができます。しかし、その飢餓が不当に長引くと（被験者自身がこの飢えを感じていないため）、生体にさまざまな障害、ただれ、病的状態が現れ、その中で最も深刻なものは壊血病である。

壊血病の間、優れた栄養成分の欠如により、細胞が徐々に消耗します。その後、毛細血管の壁が破裂し始め、血液の血管外漏出が生じます。歯茎は青くなり海綿状になり、歯は抜け落ち、患者の全身は潰瘍で覆われます。近視の人々の見解では、この病気はもっぱらビタミンCの欠乏によるものです。世界中のあらゆる調理済み食品、薬品、人工ビタミンには、そのような患者の命を救う力はありません。新鮮な果物や野菜を摂取しなければ、彼の死は避けられません。

自然は人間に対して非常に寛容でしたが、人間はその寛容さを利用します。アメリカの細胞学者EV•カウドリー

「悪性化した細胞による訓練された奉仕による身体経済への損失は深刻なものではない。
なぜなら、あらゆる種類の特殊な細胞には、生理学的予備として知られる、必要なときに呼
び出すことができる余剰があるからである。」副腎皮質、肺の 1/2、肝臓の 3/4、甲状腺と膵
臓の 4/5、脾臓のすべてを安全に切除することができます。」 11)。世界で最も有名な細胞学者
でさえ非常に近視眼的であるため、腺の 10 分の 9 の喪失が生物にとって深刻であるとは考え
ていません。喪失が彼に現れるのは、その生物が完全に機能しなくなったときだけである。し
かし、カウドリーの研究は、生の栄養摂取量が減少すると、それに比例して活動する細胞
の数が減少し、したがって特定の腺や器官の活動能力も減少するという、生食者が抱いている
信念を裏付けるものとなった。非常に多くの場合、調理済み中毒者の臓器は、正常な細胞の 10 分
の 1 または 5 分の 1 だけの労働によってその存在を維持しています。

法に基づいて正当な責任が取られる場合

自然 病気の原因は隠されたままではありません。すべてが日光のように鮮明になります。
消費される天然食材の量の減少により、正常で活動的な細胞の数が減少するとすぐに、腺
や器官は機能不全に陥り、原材料の不足により収量が低下し、不十分で、欠陥が生じます。
その結果、特定の腺や臓器が病気になります。繰り返しますが、残っている活性細胞は
比較的少なく、残っている細胞は飢えて疲弊しているため、心臓の壁が膨張し、弁が損傷します。
皮膚、腸、胃、および継続的な圧力にさらされる体の他の部分の敏感な部分が損なわれます。
毛細血管が拡張して破裂し、胃や腸の潰瘍、粘膜からの分泌物、歯槽膿漏、痔、湿疹など
を引き起こします。適切な栄養が不足すると歯が虫歯になります。髪が白髪になったり、抜けたり
します。同時に、調理された食品によって体内に取り込まれた有毒物質の蓄積により、関節が機
能しなくなります。血管の壁は硬い堆積物で覆われています。結石（または結石)が形成される

膀胱;硬化症、高血圧、坐骨神経痛、リウマチ、痛風、その他多くの病気が出現します。最後に、脳卒中発作の原因を説明するのは非常に簡単な作業になりました。

癌。

調理済みの食事をする人は、自分が健康であると考えるべきではありません。彼の病気の基礎は、彼が生まれる前から、中毒者の母親によって作られていました。彼の臓器は変性しており、あらゆる瞬間に危険にさらされているか、最後のエネルギーを使い果たしています。これらの行を読んだ後、自分の健康を大切にし、自分の人生を気遣う人は、その危険を回避するための確固たる決断を下し、自分の生体にすでに与えられた損傷を徹底的に修復しなければなりません。特に肥満や高血圧に悩まされている人は、命がかかっているので、一刻も躊躇してはなりません。明日の訃報に「思いがけない」という不吉な言葉が載るのを許してはいけない。その言葉は、「文明化された」人間のひどい無知の最も顕著な証拠である。

小さな赤ちゃんは理由もなく泣いてはいけません。決して眠れない夜を過ごしたり、胃の病気に苦しんだり、ましてや発熱したりしてはなりません。また、ビタミンやカルシウムの欠乏を経験してはなりません。
これらはすべて、調理済みの食品、牛乳、そして調理して食べる彼の母乳の劣悪さの結果です。私は何度も宣言しますが、生まれたばかりの子供に調理済みの食べ物を食べさせるのは最も残酷な犯罪です。これまでのところ、この犯罪はすべての親によって意図せずに犯されてきました。今後は計画的犯罪とみなされます。明日には、罪を酌量できる親は誰もいないだろう。

外科手術を受ける決定を下す前に、患者は完全な生食に頼るべきです。損傷した臓器が活性細胞の補体を完全に失っていない場合、健康な細胞を生み出し、病気の細胞を除去することによって、その機能を完全に回復する可能性があります。

人間の体内に病気の細胞が存在する限り、調理された食べ物に対する強い渇望が存在します。しかし、体から病気の細胞が取り除かれると、調理された食事の光景が現実の世界を満たします。

男は喜びの代わりに嫌悪感を抱く。 「飢え」の感情が強ければ強いほど、病気はより深く、より深刻になります。つまり、調理済みの食べ物への欲求は病気への欲求であり、その欲求が持続することは病気の持続を意味します。したがって、病気を鎮圧し、絶滅させるためには、偽人間を餓死させる必要がある。

がん患者は直ちに、1日あたりリンゴやブドウ1ポンドなど、生の食品を非常に制限した食事をとらなければなりません。
この量は本物の人間を生き続けるのに十分な量ですが、がん細胞はその分け前を得ることができず、徐々に死滅します。確実な死刑を宣告された人には、最期を早めるという代償を払って自分の味覚を満足させる権利はもはやありません。

では、彼らが薬物と名付けた35万種類の有毒物質が、私たちにどのような有益な役割を果たしてくれるのかを見てみましょう。
分化した細胞の数を増やしたり、弱い細胞を強化したり、あるいは障害のある細胞に新たな働く能力を与えたりすることはできるのでしょうか?飢えた腺に原料を供給したり、火災で破壊された栄養成分を代替したりできるだろうか ?心臓の筋肉を強化したり、血管の不純物をきれいにしたりできるでしょうか ?調理済みの食品によって私たちの体内に持ち込まれる汚物や毒が臓器に流れ続けるのを止めることはできるのでしょうか ?最後に、がん細胞を一つ一つ分離して消滅させることができるのか、あるいは体内に戻すことができるのか。おそらく、それらの毒は私たちの栄養の不可欠な部分を形成しており、自然がそれらを天然食品に含めることを忘れたのは見落としによるものです。

実際のところ、それらの物質の影響は次のとおりです。
夢想的で、欺瞞的で、見かけ上、矛盾しており、常に有害です。
薬物の有益な特性に関する膨大な文献は、私たちの時代の神話です。巨大な迷信の世界がこの地球上のすべての人々を絶対的な支配下に置き、有害な薬がお守りの役割を果たしています。

私たちは空想の高みから降りて、これらの問題に対して現実的な態度をとらなければなりません。無限に小さい細胞自体は、すべての人工工場よりも複雑な構造を持っています。これは

それは、世界中の専門家が協力して努力したにもかかわらず、一度も生きた細胞を存在させせることができなかったという非常に単純な事実から明らかです。しかし、あらゆる臓器は何百万ものそのような細胞で構成されています。それにもかかわらず、普通の医師は自分がそれらの広大な世界の専門家であると想像しています。その医師は、紙切れに何らかの有毒な「薬」の名前を走り書きするとき、たった一種類の毒の処方で何百万もの工場の混乱した機能を回復できると素朴に考えます。幼い子供たちの手を握り、私は何年もの間、命を与える素晴らしい万能薬を見つけることを期待して、ある国から別の国へとさまよいました。今日、すべての患者が、その状態が何であれ、医師のドアをノックするか、病院の列に並ぶのと同じ空想的な希望を持っています。

一方、あらゆる病気の唯一の治療法は完全に患者自身の手の中にあります。すべての病気の原因はキッチンの火災にあります。その火が消えると、人間の苦しみはすべて消えるでしょう。完全な生食は、あらゆる種類の病気の予防策となるだけでなく、影響を受けた臓器にまだ生命の兆候が残っている限り、最も軽いものから最も重篤で複雑なものまで、すでに罹患しているすべての病気を完全に治癒します。

この小さな本では、この主題を詳しく扱うことはできません。 1つの例を提示するだけで十分です。心血管疾患は今日人類の悩みの種となっています。特定の国では、さまざまな心臓疾患による死亡率が総死亡率の半分を超えており、その割合は増加し続けています。これらの病気に対する既存の薬はすべて、純粋に効果的な手段に過ぎません。体を毒したり、刺激したり、逆に神経を麻痺させたり、心臓の働きを刺激したりすることで、生体から残存する力を奪います。心臓発作の主な犠牲者は医師であるという事実を目の当たりにしてください。しかし、すべての病気の中で心血管障害は最も治療を受けやすいものです。ロー•ビーガニズムは、これらすべての無意味な虐殺に終止符を打つでしょう。

数週間か数か月以内に心臓発作で死ぬ運命にある患者が、自然の法則に避難し、今日から生食に切り替えれば、ほぼ一夜にして症状が急速に改善するのを感じるだろう。初日から彼の血管は急速に不純物を失い始め、彼の静脈の壁と心臓とその弁の壁は、徐々に活性細胞の新鮮な補充によって新たな命を獲得します。適度な弾力とハリを取り戻します。その結果、生食を始めたばかりの新入社員は数週間で死ぬのではなく、自信を持ってあと50年以上健康に生きることができるようになる。数週間の病弱な生活を半世紀の健康な生活に置き換えるかどうかが問題であるとき、私たちは心に忍び寄る躊躇を許してはなりません。死を突然の予期せぬものと考えるのは賢明ではありません。何の疑いも持たない犠牲者の口に一口の肉やパンが入ってくるのを見ると、間もなく彼の心臓の壁と血管に変性が起こることを想像し、彼が心臓発作を起こすのではないかと常に予想します。

一般に、病気の基本的な原因は 4 つあります。 1. 分化した細胞の数の欠如。 2. 腺の機能に必要な原料の不足。 3. 生体内の異物および寄生細胞の存在。 4. 細菌感染に対する細胞の抵抗力の低下。生食はこれら 4 つの原因すべてに最初から取り組み、病気の問題に対する本当の解決策を提供します。

しかし、生食や調理食の中毒者は初期にさまざまな不快感を経験することがあり、それが無分別な人々に自然食品は体を疲れさせ、健康を損なうという誤った印象を与える可能性があります。この誤解は、現代人の近視眼性を示す最も顕著な証拠です。自然な栄養の後に不自然で有害な結果が生じる可能性があるという単なる考えは、最もばかげた概念であり、私たちの思考からきっぱり追放されなければなりません。

男性の体重は40〜50キロ以上であることに留意する必要があります。

重さ100キロのこの偽人間はすぐに溶け始め、病んだ細胞、脂肪、凝固物、毒物を伴って血流に流れ込み、さまざまな排泄物を通じて体外へ排出される。便、尿、汗。尿や血液中の異物を観察すると、近視眼的な人間は、それらが自然の栄養素から形成されていると考えるでしょうが、実際には、それらは偽男の不快な体から来ており、徐々に消耗し、生物体から永久に離れています。 。だからこそ、生食への移行は医学の通常の基準によって管理されてはならないのです。むしろ、私たちは自信を持って自然法則に従い、忍耐と忍耐をもって最終結果を期待しなければなりません。

その期間中に鼓腸の症状が現れる可能性があります。
腸の痛み、頭痛、めまい、全身衰弱など。場合によっては、尿が濁ったり、足が腫れたり、体に発疹が現れたり、皮膚の特定の部分に乾燥やかゆみが現れたりすることがあります。これらすべては浄化と癒しのプロセスであるため、人は決して「空腹」の感情に負けてはならず、創造主の知恵に疑問を持ちながらも、「栄養価の高い」夕食、「完全にバランスのとれた」タンパク質や食物に頼るべきではありません。 「かけがえのない」アミノ酸を助けます。愚かにもそうすれば、これらの症状はすぐに消えますが、健康を害することになります。偽りの男は安堵のため息をつき、本物の男の愚かさを笑いながら、新たな命を吹き込んで再び成長し始めるだろう。

このような症状の発生や重症度は人によって異なり、場合によってはまったく現れないこともあります。
一般に、高齢者や肥満の人では重症になる傾向があり、若者では軽度ですが、正常に成長し始める新生児にはまったく見られません。一般的に言えば、過度に太った人間の体の中で、偽の男はその重い体重の圧力で本物の人間を圧迫し、衰弱させてしまっているので、その人間には「皮膚と骨」しか残っていない。生食初期

そのような人の体重は非常に減少するため､変化の本質を理解していない
人々は彼を憐れみ始めるでしょう。
しかし､これは実際に起こっていることの見かけ上の描写にすぎません。
実際､生食者の体内では､本物の男は初日から体重が増え始めており､偽
の男を追い出した後も､通常の体重に達するまで規則的に成長し続けま
す。 。非常に痩せている人の場合､本物の男性の体重の増加が偽の男性
の損失を相殺するため､最初から純体重が増加します。

本物の人間のこの成長は､痩せていて青白く､虚弱な子供たちに特に
急速に現れます｡生食の子供たちが､調理済みの遊び友達と同じようにぽっ
ちゃりした顔とずんぐりした足を期待してはなりません｡ふくよかさは偽り
の人間の兆候だからです｡生食の子供たちは確かにスリムで､引き締まり､
筋肉質になります｡単純な親が子供のふくよかさを喜ぶのは､まったくの無知
によるものです。

私が初めて生食に切り替えたとき､私の体内で広範な浄化プロセスが
始まりました｡衰弱の症状はありませんでしたが､腸に痛みが生じ､指と足
の指の間が乾燥し始め､鱗屑ができてかゆみが続き､体には発疹が発生
し､足の特定の部分では皮膚が荒れ始めました｡乾燥してフレーク状に剥
がれます｡それまで多少のむくみが多かった足が､突然ひどくむくみ､腫れ
が引くまでに何か月もかかりました｡それからしばらくすると､尿がかな
り濁りました｡その期間中､私はこれまでの人生でこれまでに経験したこ
とのない長い散歩をして､自分自身を運動させました｡自然な栄養と運動の
継続的なプレッシャーの下で､50年間の調理された食事の間に私
の血管や関節に蓄積した凝結物が溶けて消え始めていることは私にとっ
て非常に明白でした｡自分の信念をより確かなものにするために､私は突然
生食を一切やめ､3日間肉料理だけを食べました｡初日は尿の濁りが薄く
なり､2日目にはほんの少し残る程度になり､3日目には全く濁りなくなりまし
た。

生食を再開したらまた尿が濁りましたが、

以前の重症度ではなく、数週間で徐々に治まりました。
3日間の調理された食事のせいで、私の生体の浄化速度が明らかに遅く
なりました。ちなみに、同時にもう一つの発見もありました。塩辛い食べ物と
一緒に摂取した水分により、私の体重は1日で3キロも増加しました。

幸いなことに、生食再開後4日目には元の体重に戻りました。

生食の新入社員はガッツリ食べるのがいいかもね
数か月間調理済みのものを控えた後の食事。 2 つの栄養体系を比較
することで、彼は自分が選択した道が確かに正しいものであるとますま
す確信し、その後、実験を繰り返すことを夢にも思わなくなりました。

足の強いむくみは数ヶ月で徐々に引いていきました。同時に、私は長
年続いている軽い腫れにも悩まされていました。これらも次の数年間で沈静
化し、最終的には完全に消滅しました。多かれ少なかれ、同様の症状が、世
界中から生食者について私に手紙を送ってくる非常に多くの生食者に現れて
います。

さらに重要だったのは、毛玉が消えたことです。慢性痔核のせいで、15年
か20年ほどの間、私に休息も休息も与えられませんでした。
毎日、時には1日に2回、下着を交換する必要がありました。炎症は決し
て治まりませんでした。膿、粘液、血液が継続的に排出されました。生食に切
り替えた後も、消化器官の働きに規則性が導入されているにもかかわらず、
お腹の状態はほとんど変わりませんでした。あらゆる身体的努力の後、あるい
は単純な散歩の後でさえ、炎症が非常にひどくなったので、私は時々、起こ
った形態的変化のせいで、おそらく杭は生食に屈したくなかったのではない
かと考えていました。結局のところ、私は外科手術を受けなければなりませ
ん。しかし同時に、私は自然の力に対する希望を失うことはありませんでし
た。そして実際、数か月後、症状は明らかな改善を示し始めました。毎日のイラ
イラが週に2回、その後週に1回、月に1回に変更されました

その後も2、3か月に1回のペースで治療を続け、最終的には治療がうまくいき、今では痔に苦しんでいるとはまったく感じなくなりました。発芽小麦のサラダを毎日摂取するようになってから、特に治りが早くなりました。今、こうした状況は私たちを最も重要な真実に直面させています。

毛玉は、直腸壁の弾力性の低下と腸下端の静脈の膨張によって引き起こされることはよく知られています。生食によるむくみの治癒は、生体内の変性した細胞が活性な細胞に置き換わることにより、時間が経つにつれて腸壁と血管が徐々に再生され、必要な弾力性と硬さを獲得していることの証拠です。 。さらに重要なことは、このプロセスが腸、胃、静脈、毛細血管、神経、そして例外なくあらゆる臓器や腺で同時に行われるという事実です。言い換えれば、調理された食べ物を食べる人の無秩序で病気の生物は、若くて専門的で健康な細胞の新たな補完によって完全に回復します。生食による性力の増大は誰にとっても驚くべきことですが、性行為においては厳格な節制が私たちの確固たる原則であるべきです。スポーツでは、生食者は前例のない新記録を樹立するでしょう。ここは、錬金術師たちの長年の夢である不老不死の万能薬が見つかる場所です。それらは薬物によって数時間で得られる効果をもたらすものではなく、生物全体の再構築を通じて病気を治すための基本的なプロセスです。

臓器や腺の細胞が完全に使い果たされていない限り、自然の栄養によって、新しい細胞を生み出すことで必要な細胞の補体を回復し、同時に病気の細胞や役に立たない細胞の存在を取り除くことができます。しかし、虫歯などの無駄になった臓器を元に戻す手段は全くありません。

だからこそ、健康に関して先延ばしは危険なのです。

調理された食事をする人は、内臓と腺の 5 分の 1 から 10 分の 1 を使って生きていますが、それでも、自分の足で立つことができる限り、自分は健康であると考えています。さらに悪いことに、剥奪される危険性もある

その10分の1でさえ、ダモクレスの剣のように絶えず彼にぶら下がっており、
特に「おいしい」夕食を数回食べたときはそうである。

細胞学者の調査によると、人体には低進行細胞に加えて、さまざまな多核巨細胞（多核球）、無核の特大細胞（巨核球）、およびその他のタイプの変性細胞が存在することが示されています。このような細胞は「通常」、すべての臓器や腺に存在し、調理された食事をする人の血流にも存在します。すべての食物中毒者の臓器におけるこれらの異常や他の多数の異常を観察した研究科学者は、それらを「正常」または「自然な」出来事と見なす義務があります。

自然の食材は消化器官内に数時間以上残らず、消化されたかどうかにかかわらず、通常の経路を通って体から排出されますが、調理済みの食品、特に動物由来の食品は消化管内に 3 時間以上残ります。あるいは4日間、場合によっては数週間もかかることもあります。さて、動物細胞は死の直後から分解を始め、その過程で多種多様な有毒物質を放出することは周知の事実です。したがって、調理済みの人の食卓には、毒のない動物性食材はありません。したがって、38°C の温度で 4 日間のうち 3 日間人間の腹部に留まった後でも不思議ではありません。動物性食品は完全に毒に変わります。場合によっては、このプロセスが非常に進行し、腸壁を破壊し、かなりの量の膿、粘液、血液が混じった状態になって初めて、微生物が体から出ることができることがあります。 2日目、患者は胃に軽い不調を訴えました。医師たちは、あたかも人間の腹部を塩漬けの肉の樽に変えるかのように、そのような腐敗の発生を防ぐために食卓塩の使用を推奨しています。信じやすい人は、胃がすぐに受け入れるものは何でも有害ではないと素朴に信じています。一方、すべての食品の中で最も有害な白米、白パン、砂糖は、胃で直ちに反応を引き起こしません。あたかも原材料なしで体のどの部分でもその機能を維持できるかのように、栄養が目、皮膚、神経とどのような関係を持っているのかとさえ疑問に思う人もいます。さて、どのような物質が見つかる可能性がありますか

目に光を与えたり、神経の素晴らしい働きを整えたりする白パン、砂糖、清澄バターでしょうか？人々は神経疾患の原因を説明するためにあらゆる種類の仮説を立てますが、最も本質的な要素、つまり神経に供給される原材料の特性にはまったく注意を払っていません。

感染症に対する人間の抵抗力が弱まる
世代から世代へ

感染症の危険が着実に迫っているという主張衰退は誤りです。調理された食事のせいで、人間の細胞は微生物に対する抵抗力を徐々に失い、さらに悪いことには、世代を超えてその力を失い続けています。

これに関連して、1956 年に出版されたソ連の著名な科学者 IV ダヴィドフスキーによる『病理学的解剖学とヒト疾患の病因』からいくつかの一節を引用したいと思います。
同氏によれば、「ホモサピエンス（人類感染症)に特有の感染症は、最も発達した類人猿を含む動物では実際には起こらないものが数多くある。科学者らも、それらの感染症の実験例を誘導することに成功していない」あるいは、それらのうちのごく一部の疾患（腸チフス、コレラ、マラリア、髄膜炎菌性髄膜炎、インフルエンザ、麻疹、黄疸、ジフテリア、猩紅熱、肺炎、リウマチ、敗血症、淋病、フルンキュウ症、虫垂炎など)と非常に似通った類似性をなんとか取得することもある。の上）。

「人獣共通感染症と鳥類感染症（動物および家禽の病気)は、男性に発生する水恐怖症、脳炎、ブルセラ症（マルタ熱）、オウム病、天然痘、ペスト、野兎病、炭疽病、旋毛虫症などは、原則として人間に特有の特別な症状を示しますが、動物では時折、それらの症状の非常に遠い再現のみを示しています。」

したがって、人類の祖先である類人猿を含むすべての動物は、特定のヒトの感染症に罹らないだけでなく、実験目的でそれらの病気に感染させようとする研究科学者の意図的な試みにも反応しないと考えられます。対照的に、

動物や鳥類の臓器に常に存在していても、通常は影響を及ぼさない、動物や鳥類に特有の細菌が存在します。しかし、それらの細菌が人間に伝染すると、最も恐ろしく悲惨な方法で人間に感染します。これに、動物はあらゆる慢性疾患から免疫があるという事実を付け加えなければなりません。

この驚くべきコントラストの理由は何でしょうか？ここで人間と動物とを区別するものは、「文明」の法則に従って栄養を補給し、足を組んでゆっくりと机に座るという習慣ではないにしても、何でしょうか？この晴れた日に、牛が人間のように「文明化」され、飼料を大釜で煮てから食べ、病気になったら、そのふりをすることを頭に入れたらどうなるか、想像してみてください。理由は不明でした。そして、もし誰かが生の草で栄養を摂るようにと勧めたら、自分の体が調理済みの食べ物や生の草に慣れていることで害を及ぼすのではないかという恐怖を表現すべきです。あなたも、自分のやっていることを不自然な行為だと一瞬も反省せずに、何千年もの間、調理した草を食べ続けていたら、その牛が今どうなっているだろうかと想像してみてください。しかし、これが今日の偏屈な肉崇拝者たちが自らを陥っている立場なのです。

感染症との戦いは完全にゼロから始まります。
間違った立場。感染症による死亡率の低下は、体の抵抗力を強化することによってではなく、感染を広げる外部条件を緩和することによって達成されています。
時が経つにつれて、人間の抵抗力は非常に弱まり、現代の住宅、集中給水システム、都市の衛生設備、患者の隔離などによって提供される快適さを取り除き、200年前の一般的な状況に戻したとしたら、人間は数年以内にさまざまな伝染病によって絶滅するだろう。

いずれにせよ、今日でも、自己感染症などの自己感染症は、
カタル性の状態は急速に進行し、調理済みの食事をするすべての人類にとって避けられない災害となります。偽人間の細胞の弱さを利用して、無害な微生物が

かなり有害です。ダヴィドフスキーは次のように書いている：「細菌の変化しやすさに関する現代のデータに照らして、病原性細菌がいわゆる非病原性細菌から生成される可能性があるという仮説は、かなり現実に近いものと見なす必要がある。したがって、腸チフス、パラチフス、赤腸の桿菌はその起源となる可能性がある」このような変態は、あらゆる種類の球菌、嫌気性菌、ペスト菌や結核菌、その他の微生物で起こる可能性があります。

自己感染は、人体の通常の住人、皮膚、粘膜を犠牲にして特に現実的です。」

非常に多くの感染症では、感染の証拠がありません。一般に、あらゆる感染症は、ある弱い人の繊細な生体に初めて現れ、その後他の人に伝染します。実際には、そのような微生物はすべて、病原性細菌の繁殖と蔓延の危険な工場です。このような工場は生食者には見当たりません。したがって、生食者の世界にはあらゆる感染症が永遠に存在しません。

自己感染に関するダビドフスキーの見解は次のように要約できます。「自己感染のプロセスが進行する私たちの体の主な領域は、喉、扁桃腺、虫垂、大腸、結膜、気管支、自己感染症には、鼻カタル、咽頭炎、大腸炎、赤腸、気管支炎、肺炎、膀胱炎、腎盂炎、腎炎、結膜炎、炎症性皮膚疾患、

フルンケル、癰、中耳炎、胆嚢炎、骨髄炎、産後子宮内膜炎など。 FG提供データによると
Barinski (1949) によると、直接接触が確立できるのは猩紅熱の全症例の 50 パーセントとジフテリアの 15 パーセントのみです。言い換えれば、ジフテリアのすべての症例の大部分では、感染が外部源によるものであることを示す証拠はありません。繰り返しますが、TE Boldyrev (1949) によって提供された証拠は、腸チフスの症例の 53 パーセントが原因不明であることを示しました。外因性感染の役割は徐々に減少し、内因性感染がその役割を果たします。何もなしで

将来的には疑いはありませんが、特に生理学的メカニズムと変化する状態の本質を説明できるようにするために必要な知識を私たちがまだ完全に持っていないため、主な役割は確かに自己感染によって演じられていることが認識されるでしょう。細胞と細菌の正常な共生が感染状態に至ること。

「感染症の病因に関して、我々は放棄しなければならない」コッホ、エールリッヒ、パスツールの時代に、外部および内部媒体の微生物の「病原性」の性質について考えられた概念。言葉の完全な意味では、病原性があるのは細菌そのものではなく、特定の瞬間に特定の生物に存在し、その調節システムや神経機構の障害と有機的に結びついている生理学的相関関係です。自然界には特別な「病原性」微生物は存在しません。しかし、通常は抵抗力のある被験者の感受性を促進する要因は無限にあり、またその逆も同様です。」

これらすべてから導き出せる結論は 1 つだけです。感染症の本当の原因は微生物ではなく、生物の正常な生物学的プロセスの障害された状態です。微生物は昔から存在し、今も存在し、そして永遠に存在し続けるでしょう。彼らを破壊し殲滅する作戦は全くの狂気である。病気の本当の原因に目をつぶった結果、人間の器質的な抵抗力は徐々に低下し、もはや外部からの感染を待つことなく、体内に群がる細菌に屈するまでになっています。 。なぜなら、人間の体内では、最も卑劣な動物に害を及ぼすことのできない細菌そのものが、肉、パン、バター、砂糖から形成される弱く、価値のない、不活性な細胞と対峙することになるからです。したがって、彼らが単にそれらの細胞に襲いかかり、貪欲に貪り食うのも不思議ではありません。賢明な人は、自分の体からそれらの役に立たない細胞を一つ一つ取り除くべきです。そうすれば、高貴な果物、ナッツ、シリアルから生まれる若々しく、丈夫で強い細胞に微生物はあえて近づかなくなります。確かに、ここに「正常な状態を変化させる生理学的メカニズムと状態の本質」があります。

細胞と細菌が共生して感染状態になる」とダヴィドフスキーは説明できない。

治療薬としての抗生物質の役割は一時的であり、欺瞞的です。
人々は徐々に彼らに失望し始めています。
細菌の活動の影響を短期間中和することで細胞を弱め、その後のより強力な感染症への道を切り開きます。

私は抗生物質について最も親密な経験を持っています。自然の栄養が不足しているため、私の子供たちは常に自己感染や自家中毒による不規則で持続的な発熱に悩まされており、通常、体温は 37.8°Cの間で変動しています。そして38°C。私は息子をパリに連れて行き、そこで最も著名な「専門家」の世話を任せました。残念なことに、抗生物質を用いた無差別な実験により、体温が 40 〜 41°Cまで上昇してしまいました。彼の心臓と腎臓は変性しており、最終的には病気を診断できないまま殺害された。

まったく同じことが私の娘にも起こりましたが、それでも
2年後、さらなる暴力が起こる。私は彼女をハンブルクのアンシャルホーエ小児病院（キンダークランケンハウス•アンシャルホーエ）に入院させましたが、そこでヴォルフガング•タイリング博士が私の可哀そうな我が子に対して最も非人道的な実験を行いました。彼は毎日膨大な量の血液を採取し、それをさまざまな臨床検査にかけたり、数十匹のかわいそうなネズミやウサギに注射したりして、細菌を増殖させることで病気の原因となる実際の微生物を特定したいと見せかけましたが、彼は異例の臨床検査では判断できなかった。子供の体温が高くなるほど、投与される抗生物質の量は多くなり、その種類も多様になりました。抗生物質の投与量が増えると、体温はどんどん上昇し、ついには 39°C の間で変動し続けました。そして41°C。そして腎炎の兆候が強く現れました。彼の「科学的」手段により、彼は病気の進行を加速し、「通常」の4年間の期間をわずか1か月に短縮しました。
彼はその子供をダミーとみなし、私たちを怖がらせて誤った考えを抱かせた

もし彼女がコルチゾンを投与されなかったり、内部生検を受けなかったら、彼女は一週間
も生きられないだろうという。

そんな時に出会ったのがビルヒャー=ベナーのドイツ語でした。
「栄養疾患」と題された論文（「Ernahrungskrankheiten」、Erster Teil、1933
年）。私はすぐに娘をその病院から連れ出し、自然栄養の世話を任せました。魔法の杖を突
然振ると、子供の体温は 37°C ～ 37.5°C の範囲まで下がりました。そして尿の量は1日あた
り200立方メートルから2リットルに増加しました。一週間も経たないうちに、彼女は立ち上
がって部屋を横切って、その冷酷な医師のためにドアを開けようとした。医師は茫然として呆
然とし、恥辱を恐れるあまり、根拠のない口実で私に病院のコピーを渡すことを拒否し
た。記録と臨床検査。

もし私が純粋に生食のみで子供に栄養を与え続けていたら、彼女は今も確実に生き
ていただろう。しかし当時、私は生の食べ物を治療手段と考えており、まだ人工ビタミンを
信じていました。ビルヒャー•ベナー医師のプライベート•クリニックの栄養システ
ムを詳しく知るために、私はその子供をハンブルクからチューリッヒに連れて行き、その
療養所に23日間預けました。ところで、残念ながらバーヒャー•ベナー博士の死後、調理
済み食品、乳製品、ビタミン、その他の薬物の導入により、彼の栄養体系が大きく変わって
しまったことをここで述べておきたいと思います。

とにかく、彼女の状態が急速に改善したことに励まされて、部分的には生の栄養素、部
分的には調理済みの食品や人工ビタミンによって彼女の健康を回復することが可能であ
ると考えました。とにかく、彼女の寿命をたった4年だけ延ばすことができました。

私自身、自己感染症に対する人類の勝利の顕著な例です。私は20年以上慢
性気管支炎に悩まされており、年に数回は必ずひどい風邪の発作に見舞われて
ベッドに横たわっていました。しかし、生食はすべてを変え、過去10年間、私は一年中、時に
は15度か16度の寒い冬の霜の中で、微生物がまだその場所にいたまま、青空の下で寝
ていましたが、

咳をしたことも、風邪の兆候を少しも感じたこともありませんでした。ちなみに、冬に戸外で寝るのに特別な勇気は必要ありません。必要なのは、体をしっかり覆い、顔を新鮮な空気にさらしておくことだけです。さらに、眠れない夜を過ごしたり、頻繁に寝返りをしたりする原因を取り除くために、調理済みの食べ物を控えることも重要です。

がんは細胞の極度の変性の結果です

他のすべての病気の場合と同様、がんの原因も次のとおりです。
自然法則に照らして非常に簡単に説明できます。

細胞学者は、正常細胞の構造とがん細胞の構造の違いを発見するために膨大な量の研究を行ってきました。一般的に言えば、癌細胞は、有用な働きを行うために必要な構造や能力を欠いている、非常に一般的な種類の細胞であることがわかっています。彼らの唯一の目的は、タンパク質（建築材料)を食べて増殖することです。

私たちが知っているように、偽人間の細胞はまったく同じものを持っています。
資質。偽人間の細胞が受ける変性と癌の細胞が受ける変性との間には、わずか 1 度の違いしかありません。特定の状況における位置に関して、本物の男は偽男の細胞を自分の制御下に置くことに成功する。彼はそれらを有機体の自由空間に広げ、空洞をそれらで満たし、それらを皮膚の下に配置し、正常な細胞と混合し、こうして少なくともしばらくの間は敏感な器官やシステムを維持します。彼の体は彼らの圧力の危険から解放されました。

体重が60～70キログラムに達することもある偽男の巨大な塊は、誰でも肉眼で見ることができます。その質量の数キロが腺や器官に置かれた場合、その腺や器官の活動は、結果として生じる圧力によって確実に麻痺するでしょう。
まさにこのようにして、癌は人の人生に終止符を打つのです。

偽者の細胞は、癌の細胞と同様に、
キッチンで調理された食べ物によって存在します。

そのような食品の熱心な消費者として行動する主な目的。本物の人間の防御努力によって、偽人間の細胞は、中毒経路を通じて体内に導入される膨大な量の不自然な物質を完全に同化することができず、その結果、それらの物質の大部分が目的もなく失われます。燃えて余分な熱に変わることによって。それらの過剰な食物を自由に消費するために、偽人間の細胞は独立を獲得し、希望する場所に定住し、お腹いっぱい食べようと努めます。彼らのうちの1人または数人が努力に成功すると、彼らは貪欲な主人によって提供された食材を信じられないほどの速度で食べ始めます。このようにして、1 つまたは 2 つの取るに足らない細胞から始まり、全人類を致命的な恐怖に陥れる怪物が誕生します。

数多くの病理学的過程のどれにおいても、数百万の細胞のうちたった 1 つまたは 2 つの細胞が病気で死亡するという同様のケースに遭遇することはありません。

頭脳明晰で、心を占有する洞察力を持つ男
根本的な問題を抱えた研究者は、研究者が時間、お金、エネルギーを浪費する愚かな質問に疑問を抱かずにはいられません。がんの発生を説明するために、彼らは約 400 種類のさまざまな発がん物質をリストアップしましたが、これらは食事要因を除けば、発がんの基本的な原因と少なからず関係があります。すべての人は、次の質問を自問しなければなりません。「すべての毒物、光線、慢性的な炎症、怪我、火傷、ウイルス、ニコチン、タール、その他の多くの物質が、有害な因子として細胞の複合体を奪う可能性があることは確かです。しかし、それらを可能にするほどの巨大な増殖力を、どのような手段によって1つまたは2つの細胞に、非常に短い空間で誘発することができるでしょうか。今度は、人体の素晴らしい建造物全体をひっくり返し、完全に破壊するのでしょうか？」

その恐ろしい力は、生物の所有者自身によって、熱心に調理され、焼かれ、準備され、怪物に与えられます。

自分自身の究極の破壊。ガンは細胞の極度の変性と不自然な栄養摂取の避けられない結果の生きた証拠です。

研究の過程で、科学者はガンの本当の原因に何度も直面します。彼らは反駁できない証拠を手に持ち、しばらくそれを眺め、さらにはそれを確認するが、一般的な食事制度を変えるという問題が審議の対象になると、雷に打たれたように驚いて目を閉じてしまう。彼らは、自分たちの栄養習慣に何か不自然なものを見たくないので、少しも休まずに立ち上がります。特に、彼らは、食卓に並ぶまでに、何度も何度も粉砕によって汚されているということを少しも反省することなく、自分たちが食べている、そして長年神聖視してきたパンを批判したくないのです。 、ふるいにかけ、こねて、焼きます。

細胞学者は、がんが特殊な構造や機能を持たない細胞によって発生することを明らかにしていますが、彼らの見解では、いわゆる健康な人間のすべての細胞は（たとえそれが不自然な栄養の産物であっても)主に完全に発達した完璧な細胞ですが、後に特定の発がん性物質の影響によって通常の特性を奪われます。言い換えれば、製造における欠陥を発生させる工場の適切なメカニズムの欠如はあらゆる偶然の要因と関係していますが、それらはその工場に供給される建築資材や原材料の性質や品質とはまったく関係がありません。製作に必要な材料。彼らは、調理されたものを食べるすべての人の臓器が、適切な構造と機能を失った数百万の細胞で恒久的に浸水していることを望んでいません。ここで、カウドリーの『がん細胞』からいくつかの一節を引用します。そこから読者は、がんの本当の原因がいかに単純明白であるかがはっきりとわかるでしょう。

癌は。

カウドリーは次のように書いています (p.11): 「前駆体の特殊なサービス機能の全体または一部が失われると、がん細胞はその特定の機能を実現する構造的特徴も同様に失います。

可能。対応する構造が存在しないと機能が維持できないのと同じように、機能が存在しないと構造は維持できない。」 カウドリーは、それによって癌の秘密が完全に解決されるであろう最も明白な真実を付け加えることを忘れていた。

つまり、構造と機能を維持するには原材料が必須条件であり、その原材料が調理材料に変換されると、構造も機能も維持されなくなります。

細胞の正常な成長について、カウドリーはラッシュの言葉を次のように引用しています。「正常な始原細胞には、最終的に分化を決定する多くの潜在的な機構が含まれています。これらの機構は、構成成分が特定の量的レベルに達すると機能的に活性化します。」(p. 15)。がんへの変化の過程で、「発がん性物質は、細胞の 1 つまたは複数の特殊な機能に変化を引き起こします。その結果生じる変化は遺伝性です。」しかし、「そのような遺伝的変化を経験した細胞は、完全に自律的な新生物になる前に、付属因子のさらなる喪失を必要とする可能性がある」(p. 17)。

がんは、完全に発達して特殊化した細胞からは生成されません。
「卵子と精子は高度に分化した細胞であり、悪性化することはなく、通常の制限なしに増殖し、通常の行儀の良い細胞が属する領域に侵入する精子または卵子細胞からなる癌を発生させます。」（p. 333）。

がん細胞の主な活動は、窒素含有物質の探索、動物性タンパク質の貪食、アミノ酸の強奪、異常なタンパク質の合成、および同様の性質の他のさまざまな利用を実行することです。癌は、「体内プールからアミノ酸を除去し、体内にほとんど戻らないようにする『窒素トラップ』のように機能する」と見なされてきました(p. 39)。さらにその下には、「悪性細胞の窒素代謝は、行儀の良い細胞から摂取することによって行われ、身体に適切に機能し、それらが切実に必要としている物質が供給されるようである。」と述べられている。もし「切実に必要とされている」という言葉が「極めて無益で有害である」という言葉に置き換えられていれば、この謎は容易に解決されただろう。 Christensen と Henderson (1952) はアミノ酸の優位性を考えた

癌細胞による蓄積は、「衰弱する動物における新生物細胞の成長および増殖における重要な因子」である(同上)。彼らの見解では、動物が衰弱したのは天然の食料がなかったからではなく、アミノ酸の量が不足したからである。

がん細胞はタンパク質を継続的に合成します。カウドリーはこう書いている（p. 152): 「悪性腫瘍は、タンパク質合成の異常や、異常なタンパク質の形成の可能性に関連していると考えられてきました。成長する腫瘍では、新しい細胞物質を与えるためにタンパク質と核タンパク質の正味の合成が継続的に行われますが、これらの合成は正常な非成長組織の物質は、同等の分解によってバランスが保たれています。」別の場所で、彼は Caspersson (1950) の言葉を引用しています。「悪性腫瘍細胞と正常に増殖する細胞との間には、タンパク質形成システムの発達に関して根本的な違いが存在するようです。悪性腫瘍細胞では、細胞内抑制機構が、これは通常、タンパク質形成システムの活性を制限し、多かれ少なかれ機能を停止し、細胞化学的像に特定の変化をもたらします。」 (pp. 10-102)。問題のタンパク質はブドウやリンゴから得られるタンパク質ではなく、台所で調理または焼かれ、正常な細胞によって拒絶されるタンパク質であることを強調する必要があるでしょうか?

さらなる科学的調査により、
がん細胞の脂肪は正常値を上回っていますが、ビタミンやミネラルの脂肪は正常値を下回っています。

カウドリー氏は、「細胞は、悪性のものであろうとそうでなくても、ほとんど考えられないほど複雑な小さな個体です。おそらくそれぞれの細胞には、無機イオンから最も複雑なタンパク質や核タンパク質に至るまで、10,000もの異なる生化学成分が含まれている可能性があり、それらは直接的または間接的に相互作用します。」 ..生きた細胞の活動のバランス、つまり細胞の生命の全体的な明白な表現は、常にこれらの物質間の非常に複雑な運動学的相互作用の関数でなければなりません。任意の細胞の状態を完全に定義するには、次のことが必要です。含まれる複数の関係を動力学的用語で説明する必要があるが、これ以上のことを定量的に決定することは現実的ではないため、

一度にいくつかの変数を取得すると、複雑な状況全体について非常に限られたビューしか得られません。 4 つまたは 5 つの要素系を扱う数学的定式化は、数千の変数を扱うことはもちろんのこと、多大な困難を伴います。」 (pp. 151-152) したがって、全人類の運命がその手にかかっている私たちの科学者は、しかし、彼らの知識が不足しているにもかかわらず、彼らはそれらの複雑な細胞を構築した性質を無視し、彼ら自身の正確な計算によってそれらの正確な定性的および量的要件を決定できると人々に信じ込ませます。タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどに関する細胞。

彼らは、まず技師長の命令を承認せず、技師長の知恵を軽蔑し、その後、工場でさまざまな物質を調合して私たちに提供することさえあります。彼らの行動が笑えるか嘆かわしいかは、読者自身が判断してください。

研究科学者らによって、倹約や食事制限ががんの発生や増殖を防ぐ、あるいは少なくとも制限することを示すかなりの証拠が収集されている。第一次世界大戦中、当時デンマーク、ロシア、ドイツ、オーストリアで実施されていた厳しい食糧配給のもとでは、戦争終結により配給が廃止された後よりも癌による死亡者数が減少した。 Hindhede (1925) の意見では、過剰摂取がその後の死亡率の増加に寄与したと考えられています。

カウドリーは動物で行われた実験の例を引用し、「食事制限が動物の腫瘍の成長を防ぐ、または遅らせることを示す傾向にあった初期の英国の研究者の研究を拡張したマッケイ(1947)によるモレスキ(1909)の功績が認められる。」

モレスキによってマウスに移植された肉腫は、与えられた餌の量にほぼ比例しました。食事を制限されたマウスはより長生きし、完全に給餌されたマウスよりも腫瘍の移植が困難でした。

「マッケイと彼の仲間たちは、以下について非常に注目に値する研究を行った。食事のエネルギーを維持には十分だが成長には不十分なエネルギーに減らすことで、ラットの成長が遅れた。こうして一つのグループが開催されました

この種のラットの通常の条件下での平均寿命は約 600 日であるにもかかわらず、成熟するまで成長させられずに 700 日以上幼体を維持し、別のラットは 900 日以上生存します。十分なカロリーを与えると、遅滞ネズミは成熟し、合計 1,400 日以上生きる可能性があり、通常の寿命の 2 倍を超えます。」(394-395 ページ) 再び、マッケイ、スパーリング、バーンズ (1943) によれば、「腫瘍の発生」「成熟するまで成長が遅れたラットでは、この変化は無視できるほどでした。」(p. 396) これらのラットに生の食材だけを制限した餌を与えた場合、どれほど素晴らしい結果は得られなかったでしょう。

さらなる実験では、「普通の」食事を与えられた198匹のラットでは150例の腫瘍が発生したのに対し、200匹の遅発ラット、いわゆる通常の食事を部分的に与えられなかった動物では腫瘍が38件しか発生しなかったことが示された。このような無慈悲な虐殺を蔓延させ、寿命を数倍短縮する食生活はあるのでしょうか？

生命保険統計を参考にして、体重とがん死亡率の関係を解明する取り組みが何度も行われてきた。 1913年、生命保険メディカルディレクター協会とアメリカ保険数理協会の合同委員会は、20歳から62歳までの男性が購入した774,672件の保険契約を扱いました。その結果、30～44歳で保険に加入している男性のがんによる死亡率は、10万人当たりで計算すると、体重超過の場合は37、標準体重の場合は32、低体重の場合は24であることがわかった。 45歳以上の高齢者グループの場合、

対応するレートはそれぞれ 156、144、120 でした。
1932 年に分析されたユニオン セントラル生命保険会社の記録によると、25 パーセント以上の過体重から 50 パーセントの低体重までのがん死亡率は、143、138、121、111、114、および 95 でした。 111 という数字は「通常の」体重を指します。さらに最近では、メトロポリタン生命保険会社の統計報告書 (1951 年) によると、心血管疾患と腎臓疾患による太りすぎの男性の死亡率は、

糖尿病によるものは再び基準の半分であり、糖尿病によるものは基準の約4倍でした。これらは、偽りの男が人類に与える恩恵です。

1900 年から 1950 年にかけて、アメリカ合衆国における心血管疾患と癌による死亡率の増加は次のとおりでした。 50 年以内に、がんの死亡率は人口10 万人あたり 64 人から 139.6 人に増加し、心血管疾患の死亡率は 244 人から 478.1 人に増加しました。全体として、1950年には人口10万人当たりの死亡者数803.9人のうち、10の主な原因による死亡者は心血管疾患と癌で617.7人を占めた。さらに重要なのは、1964 年に関する入手可能な最新の数字です。現在、癌による死亡率は 151.3 人に上昇し、心血管疾患による死亡率は 508.6 人に上昇しており、合計 939.7 人中 659.9 人となっています。原因。これらは医学の「進歩」の驚くべき結果です。多数の医師、病院、薬物による衝撃的な結果。食品の「精製と精製」によって避けられない産物。現在の「進歩」がさらに 50 年間続いた場合の状況は容易に想像できます。

1964年のアメリカ合衆国の公式統計によると、「症状、老衰、明確な症状」が原因で死亡したのは総死亡者数のわずか1.4パーセントだった。もちろん、このカテゴリーでは、老衰は単なる推測にすぎない。なぜなら、調理済み食品を摂取する人の中には老年に達する人はいないからである。それなのに、本当に文明的な状況下では !事故や事故がなければ、人類はすべて高齢になって死ぬでしょう。

自然環境に生息する野生動物では、がんの発生は知られていません。しかし、捕獲したサルに変性した餌を長期間与えた後、癌に似た腫瘍を1つまたは2つ観察することができた。 「癌が時折発生するという証拠がまったく存在しない唯一の大きな生物群は、深海に生息している」とカウドリーは宣言する（p.

196）。それは、人類の破壊的な手がまだ残っていないからです。

彼らに届きました。彼らの世界が面積と人口の両方において私たちの世界よりもはるかに大きいという事実を考慮すると、彼らの免疫力はさらに注目に値します。

すでに述べたように、科学者は研究中に癌の基本的な原因に直面し、それを観察して確認しますが、まるで自分たちの探求が別のものであるかのように、完全な無関心で通り過ぎます。「一部の食物成分が過剰に摂取されたり、欠乏したりすると人間にがんを引き起こす可能性があるという考えは、別の情報源から広まりつつあります。

動物の食事を実験的に変更すると、すべてのことが可能になる可能性があります。その後のがんの有無の違い」（p.220）。

彼らは自然食品の効果を直接感じ取ることさえあります。カウドリーはこの点について非常に明確に述べています：「ついに、一部の動物では、高度に精製された食物を与えられた場合よりも、自然の食物を与えられた場合の方が、腫瘍発生の素因が少ないという事実が明らかになり始めています。シルバーストーン、ソロモン、タネンバウム（1952年）」主にカゼイン、コーンスターチ、部分水素化綿実油、合成ビタミン、合成ビタミンなどの半精製成分からなる餌を与えた他のマウスよりも、主に自然食品で構成されたピュリナラボラトリーチャウの餌を与えた雄のDBAマウスでは良性肝腫瘍の発生が少ないことが観察されました。さらに、C3H雄マウスに半精製飼料を与えたところ、良性肝癌の発生が促進された。腫瘍発生の違いは、カロリー摂取量、体重、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルの割合の顕著な違いと相関している。著者らは、他の種類の腫瘍の反応が異なると想定すべきではないことを注意深く指摘しています。」(pp. 403-404)。

「Engel と Copeland (1952) は、自然食品 (ストック食) を与えた離乳期の AES ラットと Sprague Dawley ラットは、半精製食を与えたラットよりも発がん性物質 2-アセチルアミノフルレンによって誘発される乳腺腫瘍の発生が少ないことを発見しました。その差はかなり大きかった。」(p. 404) ）。

読者は間違いなく、カゼイン、デンプン、綿実油、合成ビタミン、塩などの高度に精製された材料など、実験用マウスにどのような種類の餌を与えるかを観察しました。これらの物質の混合物は、研究科学者によって誤って「通常の食事」と名付けられています。彼らは、野原から100パーセント癌のないマウスを集めて檻に閉じ込め、かわいそうな動物を「繊細な」子供のように扱い、互いに近親交配させ、「通常の食事」を与え、数世代後にそれらを何に変えるのですか ?彼らは「純粋な近交系マウス」と呼んでいます。

彼らによると、これらの「近交系マウス」は特別な病理学的状態にあり、一部の系統の最大80パーセントが「原因不明」の「自然発生」腫瘍に罹患しやすいという。調理されたものを食べる人は皆、まったく同じような病的状態にあります。

さて、科学者たちが何か有益な情報を描けるかどうか見てみましょう。
上記の顕著な証拠からの結論。答えは残念ながら否定的です。実際、カウドリーは、文明の産物と一般にみなされている無数の種類の食べ物や飲み物のいずれかを放棄することを考える読者が愚かにならないように、最も貴重なデータを拒否するのに非常に苦労しています。これは彼が言うことです：「特に食事に関連して、動物に関する人間のがんデータを作成する際には注意が必要です。人間は、飢餓に近いレベルを除いて、多種多様な食物を摂取することに慣れている雑食性です。」動物は世界のさまざまな地域から集められていますが、動物は地元の均一で単純な食事に適応しています。」
(p. 220)著者がどれほど大きな誤解を抱いているかは読者自身が判断してください。

「人里離れて、甘やかされ、保護された近交系マウスのガンに対する遺伝的感受性が人為的に高められたとすると、では実際にそのマウスの中でガンはどのようにして発生するのでしょうか？」カウドリーは質問に対する答えを見つけることができずに尋ねます（p. 350）。

「特定の系統のマウスにおける強い臓器特異的遺伝的感受性の認識は、細胞が感受性のある発がん物質の性質についての我々の無知を浮き彫りにしている。これらのマウスはケージの中で非常に安全な生活を送っている。通常、エアコンの効いた室内で飼育されている。

部屋も食事も驚くほど一定です。彼らは既知の物理的、化学的、または生物学的な
発がん物質にさらされていません。」 (pp. 349-)
350）。カウドリーは、実際の物理的、化学的、生物学的発がん物質は、まさに
彼自身がこれらの可哀想なマウスのために作り出した条件であるという事実に意図
的に目を閉じています。これらには、動物を自然環境と栄養から奪うこと、
動物を隔離して人里離れた檻に閉じ込めること、動物を保護し、甘やかして保護する
こと、人工的に近親交配すること、エアコンの効いた部屋で静かに保つこと、カ
ゼイン、コーンスターチ、綿実油などを与えることなどが含まれます。合成ビタミンと
塩。

他の箇所では、Cowdry は、(a) 食事性タンパク質と必須アミノ酸、および (b) 食
事性ビタミン B の変化による癌の発生の変化を示す実験データの 2 つの表を提示し
ています。そして彼は次のようなコメントをしている：「ビタミンや必須アミノ酸
は癌の発生を変化させる可能性がある…これらの発見やその他の発見を説明
するのは難しい。欠乏または過剰にある特定の食事物質が組織に直接作用する
と考えるべきではない」腫瘍性の変化が起こる」(p. 401)。これは明らかに利用可能な
データの拒否です。これは、工場の稼働が満足できるか不満足であるかは、
そこに供給される原材料の調和または不調和とは何の関係もないと考えるべきである
と言っているのと同じです。

「グリーンスタイン（1947)が正しく警告したように、これらの発見
に基づいて人間のためのガン予防食をでっち上げるのはまったく時期尚早だろ
う」とカウドリーは書いており、さらに次のように付け加えている。実験動物が
そのような仮説上の食事を遵守することは、発がんの潜伏期間の長い年月、場
合によってはほぼ四半世紀に及ぶ場合には実現不可能であろう。」(p. 401)。

それにも関わらず、「動物において長期間にわたって摂食不足が続くと、数種
類の自然発生腫瘍の発生率が確実に減少する」(p. 429)。

「入手可能なデータは主に腫瘍の発生率に関するものであり、腫瘍の発生率に関するものではありません。
開始後の成長率。いくつかの例では、

どの成長が食事因子によって変化するかということは、我々の現在の知識では治療手段の基礎となる十分な証拠ではない。」 (p. 402). カウドリーは腫瘍の発生率を減らすことに興味があるのではなく、興味があるように思えます。それは癌を治すための治療法を見つけるという問題においてのみであり、それは私たちの栄養習慣の修正を通してではなく、何らかの空想的な錠剤などの作用を通してである。

科学者たちがいつ、どこで最終的に癌の本当の原因を認識するのかを知るのは興味深いことです。これまでに彼らは約400種類の「発がん性物質」を発見しており、それについてカウドリーは次のように述べている。「医師が直面するがんのうち、実際に検出可能な発がん性物質、または発がん性物質の組み合わせはおそらく1パーセントにも満たない」(p.390)。
これに対して、我々は、「通常の」(不自然な)食事が、あるケースでは癌のないマウス100匹中80匹、別のケースでは198匹中150匹の腫瘍を促進したことをすでに見てきました。その食事を部分的に制限すると、これら150匹の腫瘍が38個に減りました。その配給によって国民全体のがんの発生率が大幅に抑制され、自然栄養に置き換えることでがんの発症を完全に防ぐ傾向にあったのですが、カウドリーが自然栄養をがんと闘う問題への答えとみなして浪費をやめるだろうと期待する人もいるかもしれません。彼は、他のすべての発がん物質についての無駄な調査に時間を費やしており、その代わりに、ガンの唯一の原因である栄養不良を、他の発がん要因の中に位置づける準備さえできておらず、それを単なる「変更」要因と呼び、根拠のない議論によって過小評価している。

悪性細胞の挙動に未だに困惑している彼は、次のように書いている (p. 43)。

「言うまでもなく、もし彼がアリストテレスやダーウィンであれば、今日私たちと一緒にいた彼らは、癌細胞について私たちが知っているすべての事実をまとめて、その悪性挙動の説明を提供できるかもしれません。おそらく今後数年のうちにこれが実現し、私たちはなぜこれほど長い間盲目のままだったのか疑問に思うことになるでしょう。その間に、私たちはあちこちで少しずつ学習の進歩を止めています。」 しかし、ここではアリストテレスもダーウィンも必要ないことを断っておきます。カウドリーが研究室の枠から出てくるだけで十分です。一瞬その存在を忘れて、目をそちらに向ける。

星、太陽、月、木々、花々、それらの謎に精神的に没入し、全世界がどれほど正確な規則性で回転しているかを認識します。科学者がその世界を破壊し、その代わりに自分の世界を構築できるでしょうか?科学者たちは、その生き生きとした世界を破壊し、パン、アミノ酸、人工ビタミン、合成塩によって、人類に独自に構築した世界を提示します。これらの文章を読んだ後でも、科学者たちが地球の自然の知恵よりも自分たちの知識を優先するかどうかは興味深いところです。

さらにカウドリーは、悪性腫瘍の自然消失の非常に多くの症例を列挙し、最終的に次の結論を導き出しています (p. 545)。

「1. 非常に小さな原発がんが時々、大きながんでも発生します。乳房、前立腺、子宮の数値。これらの多くは発症せず、何年も潜伏するか、自然に完全に退縮します。

「2. 発達した癌では、通常は一時的なサイズの変化がまれに見られます。これらは、悪性細胞と間質の体積に影響を与える多くの要因の作用によって引き起こされる可能性があります。

「3. 悪性腫瘍の種類の説明できない変化が、明らかな理由もなく発生することがあります。

「4. 失踪の記録にはいくつかの例がある。子供の神経芽腫。それらのいくつかでは、これは理由は不明ですが、悪性細胞の進行性分化と相関しています。

「5. 癌が完全に退縮したことが確認された少数の症例では、与えられた治療に起因するものではないことが記載されています。明らかに、ある種の悪性細胞は生理学的メカニズムによって制御されることは極めてまれです。」

患者の栄養習慣における偶然の知覚できない変化ではないとしたら、腫瘍の自然退縮の原因は何でしょうか?成功するための方法は一つしかありません

がんの治療。まず腫瘍から変性した食品を絶たなければならず、その後、自然の栄養素の摂取さえも最小限に抑えて、文字通り飢えて死ななければなりません。必要に応じて、正常細胞も一定期間、半飢餓状態にしておくこともある。腫瘍が消失した後は、簡単に元の強度に戻すことができます。

調理済みの食品を準備する手間と費用は、

純粋な廃棄物以外の何ものでもない

すでに見たように、本物の人間は生の食べ物だけで生きています。世界中で消費されている調理済みの食べ物や飲み物はすべて目的もなく失われています。彼らに費やしたお金は無駄になります。一見、この発言は信じられないように見えるかもしれませんが、これは単純な真実であり、私自身の個人的な経験によってその証拠が得られています。

当初は、増加する必要があると考えていました。調理済み食品の摂取量を減らすのと同じ割合で生の栄養素を摂取することを目標としていましたが、すぐにそれが間違いであったことに気づきました。初期には、身体が受けた永続的な損失を回復し、活性細胞の新鮮な補体で臓器を強化することで臓器を再構築するために、天然食材に対する非常に大きな需要がありましたが、後にその需要は着実に減少しました。

私たちも、娘のアナヒトが摂取する食事の量が少ないことに驚きました。母親は栄養失調に対する先入観から、もっと食べるように強要していましたが、子供は頑固にそれを拒否しました。徐々に、生の状態の果物や穀物は最高品質の非常に濃縮された栄養素であり、したがって、それらのごく少量で私たちの生物のニーズを完全に満たすことができることが明らかになりました。だからこそ、生食の子供は、自分が望む以上に食べることを決して強制されるべきではありません。デートや1日1個のクルミだけで何ヶ月も生き延びた人の話を聞くのはおとぎ話ではありません。

調理済みの食事を食べる人は、皿一杯の調理済みの食事を喜んで食べることができます。なぜなら、調理済みの食事には言葉の完全な意味で栄養が含まれていないからです。

草食動物は、草の大部分が粗飼料で構成されているため、大量の草を消費します。そこに含まれる本当の栄養素は分散した状態であり、その量は非常にまばらです。

これらの動物は、1 日に数回粗飼料の塊を腸から排出しますが、通常の生食動物は 1 日に 1 回の動作しか必要ないと感じません。過度の鼓腸、糞便中の未消化の果物の残骸の存在、および1日に複数回便に行きたがるのは過食の兆候であり、温帯生食者はこれを確実に避けなければなりません。私が普段食べる果物の量は、果物を好む調理済みの人が消費する量と同じです。これに、私は毎日皿一杯のコーンサラダを加えています。これは、自然食品の不足により、調理済みの食事をするすべての人に存在する栄養格差を埋めるのに役立ちます。もちろん、このシンプルな食事には、以前私が摂取していた変質した食べ物をすべて入れる余地はありません。

全世界が突然我に返り、自然の栄養法則を採用したらどうなるでしょうか?たとえ果物の生産量が現在のレベルにとどまったとしても、一人当たり一日一皿分の野菜サラダやトウモロコシサラダを食べさせて全世界の栄養需要を十分に満たした後では、あらゆる動物性食品が望ましくない余剰として残ることになる。砂糖、紅茶、コーヒー、ココア、アルコール飲料およびノンアルコール飲料、タバコ、マーガリン、そして今日消費されている豆類やシリアルの大部分。

結局のところ、この変質した食品に何が起こるのか見てみましょう
現在世界で消費されているもの。実際には3つの方法で処分されます。

1.特殊な細胞の補体の欠損により、
本物の人間は、器官やシステムの体積を最小限に維持するために、調理された食品から形成される一定数の寄生細胞の存在を許容する義務があります。

2.偽りの男によって、大量の変性食品が消費される。

3. その人が 1 つの身体だけで構成されているか、2 つの身体の組み合わせであるかに関係なく (相対的に痩せているかがっしりしていることからわかるように)、中毒や中毒によって生体に取り込まれる食物の余剰部分は、これは細胞の同化能力を超えており、単純に燃え尽きて、さまざまな経路を通って体外に排出されます。このようにして廃棄される食料の量は、食料の総摂取量の大きな部分を占めます。

この問題の最も嘆かわしい側面は、特殊化された細胞が、偽人間の食物を分解し、血流に吸収し、スムーズな働きを確保するために、自然の栄養素から得た多大なエネルギーを費やしているという事実である。排泄器官の機能を強化し、調理された食品の有害な影響を体外に追い出します。たとえば、一日中休みなく働き続けた活動的な細胞には、少し休む権利があります。その代わりに、彼らは偽人間によって貪欲に体内に導入された余分なカロリーを生体から排出するために、夜が明けるまでベッドで寝ていなければなりません。

昔、私は異常なまでに大食いと肉中毒に陥りました。その結果、私は生涯不眠症に悩まされました。真夜中前に眠ったことも、日の出を見るほど早く起きたことも一度も覚えていない。私は朝の3時か4時まで起きていて、8時か9時に頭が重くて起きていました。幸いなことに、生食を取り入れてから不眠症は完全に解消されましたが、夜にたくさんの夕食を食べようとすると、夜明けまで起きていなければなりません。アナヒトは2歳のときから夜中に一度も起きたことはありません。

調理済み食品に含まれるビタミンや塩分は、偽り、死んでおり、バランスが崩れており、有害です。調理済みの食品は壊れた建築資材と間違った燃料にすぎません。このような建築材料から形成される無駄な細胞は、正常な細胞にとって望ましくない負担となります。このような燃料から得られる熱は過剰で有害であり、燃料から発生するエネルギー (動力エネルギー)は余分で無価値です。このエネルギーは、勤務時間外に工場のモーターを目的もなく動かします。心臓に通常の2倍の速度で働かせることになります。それ

工場全体の重要な機構が切実に必要としている休息を妨げ、逆に彼らを疲れさせ、無駄に消耗させます。不眠症はその悪影響の一例です。

軽率な医師が肥満を軽減する方法を開発するとどうなるでしょうか?彼らは毎日の食物摂取を全面的に制限する計画を立てており、その結果、禁止されている食材のリストには、クルミ、アーモンド、レーズン、ナツメヤシ、イチジク、バナナなどの必須かつ栄養価の高い食品が含まれている。言い換えれば、治療中の患者の体重は減り、その代償として患者はますます衰弱し衰弱し、その結果、健康が著しく損なわれることになる。このような場合、変性食品の削減によって偽人間は余分な燃料の一部を失うだけですが、天然食品の制限によって正常な細胞はいくつかの極めて重要な栄養素を奪われます。したがって、偽の男はその場にしっかりと留まるが、本物の男はますますやつれてしまうということになる。

制限の効果を示す非常に面白い例を紹介します。
がんの研究中の食事。この疑問についてカウドリーは、「食事制限によってもたらされる乳がん発生率の減少が、マウスの卵巣活動の低下と関係していることは明らかである」(前掲書、p. 398) と述べている。これ以上何を望むでしょうか ?こうして乳がんの原因が解明されました。女性を乳腺がんから完全に救うためには、女性の卵巣の活動を完全に停止させることが医師に残されている。

しかし、実際に何が起こっているかについては、確かに非常に簡単な説明があります。カロリー摂取量の無思慮な制限は、生体に 2 つの相反する影響を与えます。一方で、変性食品の摂取制限はがんの形成を抑制しますが、他方では、天然食品の摂取量の減少は卵巣の正常な活動を妨げます。

医学はこのような嘆かわしい矛盾に満ちています。とき
特定の病気が不自然な食品の有害な流れを自分自身に引き寄せると、患者の生体は他の病気に対して部分的な免疫を獲得します。例えば、糖尿病を患っている人は、

動脈硬化や特定の感染症はがんになりにくいです。ガンの予防を目
的として、人々をさまざまな細菌の影響にさらすという非常識な実験さえ
行われた。
同様のことが、より小規模なワクチン接種の際にも起こり、より軽度の
病気を誘発することで、子供たちはその後の重篤な発作から守られます。
人間が自然法則に従って子どもたちの健康を守ると決めた瞬間、そのよう
な不自然な措置は不要となり、罪のない子どもたちは危険なワクチン
から解放され、ワクチン接種は歴史に残ることになるでしょう。

実験によると、偽の男が呼び出されると、
存在しても、部分的な食事制限ではその発達をチェックするこ
とはできません。食料品が 10 ～ 15% 変質したとしても、それは生
き続けるのに十分です。良識のある人は、その怪物に一粒の栄養を与えるこ
とに注意すべきである。私は足の関節から痛風の結石を完全に取り除
きましたが、肉を食べる機会があると、数時間後にハンマーで殴られ、尿酸
が足の親指の関節に浸透していることを知らせます。私は生食について
研究し始めた初期の頃、よくこのような実験をしていました。

明らかに、尿酸が除去された場所はまだ空であり、そこにつながる道は
広く開かれています。一口の肉が体内に入るとすぐに尿酸に変換さ
れ、急いで所定の場所に収まります。

偽者の細胞も簡単には後退しない。彼らはうそをつきます
待ち伏せ状態で、半分死んでいるが、期待している。変性した食物
が彼らに届くとすぐに、彼らは復活して増殖し始めます。
体重の管理は完全に自然食品に委ねるべきです。過度の痩身は健康に
良くないと示唆する人は、実際には、体のふくよかさを維持するために、
数十キロの病気の細胞や寄生細胞を育て、栄養を与えることを勧めて
いるのです。偽りの人間を殺すと同時に、自然の栄養によってゆっくりと、
しかし確実に本物の人間の体重が自然が要求する正常な基準まで増加し
ます。

これらの役に立たない肉の塊を取り除いた後、以前は体に40〜50キロの病気の細胞を積み込み、支えなしでは一歩も登ることができなかった男性が、今では髪の毛を向けずに山を駆け上がることができるようになります。そのような人は、体重が急激に減少することを決して心配すべきではありません。それどころか、彼はそれを喜ぶべきです。良識ある人は、自分の体に無駄な肉が一粒でもあることを容認すべきではありません。要するに、調理済みの食べ物を一口一口自分の体に導入することによって、偽りの男、彼の無慈悲な敵、彼の冷酷な死刑執行人を養うことになるということを、誰もが最終的に認識すべきである。彼は既知および未知のすべての病気を患っています。彼は自らの死への道を切り開く。

料理を食べる人の意見では、健康を維持するにはよく食べなければなりません。彼の見解では、胃が空っぽであるということは、体が飢えているということを意味します。彼は、満腹の男が本当に病人であることを知りません。彼の胃は、不自然な食物を適切なタイミングで排出することが難しいと感じています。一方、生食者の胃は常に空、またはとにかく軽いので、そこに何も存在を感じません。彼は腸の満腹を感じます。なぜなら、彼が食べた食べ物がそこにすぐに移されるからです。たとえ過剰な食物であっても、胃の中に長く留まるわけではありません。それはすぐに腸に入り、消化されても未消化でも、生体にほとんど害を及ぼさずに体から排出されます。

したがって、生の動物の胃の中でガスが発生することはありません。
食べる人。食物を過剰に摂取すると腸内でガスが発生することがありますが、ガスは通常の経路で体外に排出される傾向があります。生食者は、数か月禁欲した後においしい夕食を食べようとすると、2 つの栄養体系の違いがさらにはっきりとわかります。その時、彼はどうして自分がこれほど病的で惨めな生活を引きずり、その忌まわしい生活様式を普通のことだと考えることができたのだろうかと不思議に思う。

料理を食べる人の薬は完全に誤った科学

これまで見てきたように、病気は人間の工場に不可欠な原材料が散逸することによって引き起こされます。したがって、健康は、それらの物質の完全性が回復された場合にのみ回復できます。しかし、現代医学の活動全体の基礎は何でしょうか?医師は具体的に何をするのでしょうか ?彼らは、変質した食品、人工ビタミン、塩、ホルモン、および多数の有毒な調合物を用いて、その完全性を回復しようとする無駄な試みを行い、同時に、回復不能な損傷を受けて無力化した腺や器官全体を除去し、捨て去ります。天然原料の分解の結果です。

全人類は恐ろしい無知の状態で生きています。の意見では調理済みのものを食べる人にとって、調理済みのものを消費するのはごく自然なことですが、自然の法則による栄養補給は実験であり、その点で危険な実験です。現実には、人間は自然が作り上げた完璧なバランスを無意識のうちに破壊し、何千年もの間、新しいバランス、つまり自分自身のバランスを見つけるために、調理済みの食品、人工調合物、有毒物質を使って無意味な実験を行ってきました。これらの実験の直接の結果は、今日世界で蔓延している数多くの病気です。

人々に生食を勧めるとき、私は新しい試みを提案するわけではありません。それどころか、私は彼らに、常に進行中の不条理な実験をやめて、自然な生活様式に戻るよう強く勧めます。

したがって、読者が常識を欠いていない限り、読者は他の人がその「新しい実験」を実行し、その結果を知らせるのを待つべきではありません。彼は危険な実験を直ちに中止し、通常の生活に戻るべきです。

それらすべての実験の最終製品、傑作は
人間の研究所は、科学者が世界に栄養を与えたいと願う錠剤や粉末であるのに対し、自然の研究所の傑作は小麦、クルミ、リンゴです。私たちは皆、この 2 つのどちらかを選択しなければなりません。調理済み食品はすべて人工物質です

彼らの自然な資質が奪われています。これらには、広く宣伝されているビタミン錠剤や食品抽出物と同じくらいの栄養価があります。

多くの生物種が存在し、医者も病院も薬局もありませんが、人間の世話下にあるものを除いて、彼らは病気に負けることなく生きており、その身体に見合った適切な寿命を全うします。体質は数日から数百年までさまざまです。人間は体の構造が完璧であるため、地球上の他のどの生き物よりも長く健康な生活を享受できるはずです。完全な生食がない場合でも、食品の極度の劣化が避けられる環境下で生活するだけで、男性が150～180歳まで生きられた例が記録に残っている。ほとんどの人が短命であるという事実自体が、彼らの生き方に何か問題があることを明確に示しています。動物は主に植物の緑の葉や茎を食べます。人類は、植物の葉や茎、幹や枝を経て種子や果実に集まった、最も健康的で濃縮された最高品質の栄養素を自由に利用できます。

生物学者が正しい道から外れ、間違った場所で研究を行っていることを認める時が来た。さらに、彼らは、人工的な調製物によって天然の栄養成分の損失を補うことは不可能であることを告白しなければならない。毒にはさまざまな臓器の変性を回復する能力はない。私たちの臓器や腺は体の切り離せない部分であるため、切断したり切除したりしてはなりません。今日、私は人体をあらゆる病気から効果的かつ決定的に救う、非常にシンプルで簡単な方法を紹介します。それは、不自然な食品の供給を遮断することによって、病気で役に立たない体の細胞を破壊し、天然の栄養素から作られた健康で特殊な細胞に置き換えることです。私の議論の正当性を完全に確信するには、ほんの数か月の労力が必要です。

医師や生物学者の目標は、解放ではないとしたら何でしょうか。
人類を病気から守る ?生食はその目的を達成するための手段です。

彼らは、実際に見たいかどうかを直ちに宣言しなければなりません。
病気のない世界。彼ら自身の計算が自然の計算よりも正確であること、
そして世界中の生食者が健康を回復するどころか病気で死んでいるこ
とを彼らが証明できたら、私は本を持ってただちに競技場から引退する
つもりです。私の平和を保ってください。そうでなければ、病院や薬局のド
アを開けておくためだけに人類に病気の我慢を強制することはできない
でしょう。

彼らは、今後は
調理済み食品の準備とその推奨は人類全体に対する犯罪とみな
され、毒物による「治療」は調理済みの時代の魔術とみなされます。賢
明で人道的な医師であれば、直ちにそのような勧告を中止し、自然の
摂理に従うよう人々に勧めるでしょう。心に良心の火花が残っている医
師の手は、有毒物質や人工ビタミンの名前を書き留めるときに震え、
調理された食材の名前を発音するときに唇が震えるはずです。彼らの活動
は、無実の人々に死刑判決を下すことに等しい。保護者の皆様も
必ずご理解くださいますようお願い申し上げます。

おそらく読者の中には私の文体が気に入らない人もいるかもしれない。で
彼らの意見では、私の表現は、より科学的(ほとんどの人には理解できないラテ
ン語の専門用語で飾り付けられている)、より融和的(媚びる)、より真剣(偽善的)、
より妥協的(不謹慎)、より礼儀正しく(嘘をつく)、より巧妙(敗北主
義者)であることが望ましいと考えています。)。しかし、私は決断力があり、誠実で、
大胆であることを好みます。たとえ全世界が私に敵対しているとわかったとしても、
私はそうなるだろう。私はすべての良識ある人々から支持され、将来の世代
によって正当性が証明されると確信しています。

鶏スープのおすすめを考えると、黄身は
卵、揚げレバー、または煮込んだ果物を病人、特に小さな子供たちに与えるのは犯罪
行為であり、私は中傷的な非難をしているわけではありません。または

死の淵に立たされている患者の血管を自然の栄養の助けを借りて洗浄
する代わりに、心臓の筋肉を強化し、彼に新たな長寿のリースを与え
ると、有毒な刺激物によって血管を広げ、「鞭の鞭」によって心臓の機
能を刺激し、瀉血によって血液の量を減らしたり、人為的な手段によっ
て血液を変性させて薄めたりする。ビルヒャー＝ベナーや他の多くの
良心的な科学者も、そのような作戦を魔術、欺瞞、道化とみなしてい
る。

確かに、私は自分の信念に頼っているとき、不品行の罪を犯していません。
私は、個人的で極めて限られた手段で、入念な調査を実施し、
その発見に基づいて、天然食品に含まれる何千もの栄養成分を最初に
燃やし、細胞を極度に変性させ、その後廃棄するという細胞学者は狂
気の罪を犯していると宣言します。単一の人工物質の発見によって、
失われたすべての機構と機能を細胞に戻そうとする数百万の公的資金の
試みは無駄に終わりました。

例として、私が二人の愛らしい子供たちを世話してくれた医
師のことを考えてみましょう。まず第一に、彼は彼らの消化を助け、体力を
維持するという口実の下で、生の果物を禁止し、代わりにコンポートと「栄
養価の高い食事」を推奨しました。その後、マラリアとしてのこれらの推奨
に起因する自家中毒と自己感染症に関して、彼は恐ろしい用量のキニ
ーネを処方し、さらにその後、無数の検査と実験によって、最も厳格な
「食事療法」と膨大な量のさまざまな薬物と薬を処方した。彼は現代
の抗生物質によって子供たちから最後の蓄えられたエネルギーを奪いま
した。たとえすべてが意図的ではなかったとしても、そのような医師は間
違いなく最も忌まわしい犯罪を犯しました。さて、彼が他の子供たちに対
して同じ犯罪を繰り返さないようにするために、私たちは彼
の罪悪感を彼に持ち帰り、彼が最も凶悪な犯罪を犯していることを認識さ
せなければなりません。もしその薬が

私の子供たちが14年間育てたものが完全に使用されれば、軍隊全体が完全に壊滅するでしょう。

その立場は現在でもほぼ同じです。この科学の時代に
進歩しているにもかかわらず、母親があらゆる種類の励ましと脅しに頼って、米、肉、卵、パン、ハチミツ、バター、ペストリーを強制的に食べさせ、同時にキュウリやパンを厳しく禁じている、青白く衰弱した子供たちを今でもたくさん見ています。バナナは「消化不良」、サクランボとブドウは「下痢を引き起こす」、桑とメロンは「発熱を引き起こす」。この悲惨な状況をどうすれば無関心で我慢できるでしょうか？

人間の器官の構造がいかに複雑であるかは誰もが知っています。トウモロコシの粒もまったく同じ複雑な構造をしています。
私たちがそれを発芽させると、それは話したり歩いたりできないことを除いて、人間と同じように生き、呼吸する、活発で繁栄した体になります。
私たちの体の大小のすべての構成要素の定期的な動作に不可欠な何千もの物質が、必要な量で最も正確な計算によって体内に蓄積されています。生きた小麦をパンに変えるとき、私たちはその灰、つまり死んだでんぷんと砂糖を除いて、その中のすべての物質を破壊します。それらの灰が本当の栄養であると想像した母親は、善意でそれを子供に与えますが、生きた小麦を子供に与えるのを恐れています。

同様に、近視眼的な人々が栄養価が高いと考えている世界中の調理済み食品はすべて、悪臭を放ち、味付けの濃い雑多な灰の山にすぎません。生物学者によって発見されたビタミンとスラットは、不自然で生命のない物質です。

生きた野菜の細胞は調理されるとすぐに栄養が失われます。それは自然な状態から抜け出して、人工的なものに変わります。母親が小さな赤ちゃんに初めてのパン、粉ミルク、またはその他の調理済みのものを与えると、それらの人工物質を使用して、最も冷酷で非人道的な実験を子供に実行し始めます。

医学の基本的な間違いは、その嘆かわしい近視眼性にあります。カウドリーのような著名な細胞学者でさえ、

小麦、種子、果物などの生きた完璧な食材を「地元産のむしろ均一でシンプルな食事」にすること。対照的に、彼は人間が消費する色付きの灰の山を「世界のあらゆる方面から集められた多種多様な食べ物」(前掲書、220ページ)とみなしており、アリストテレスが来て彼にそのものを見せてくれることを期待している。両者の本当の違い。

現在の治療体系に強く異議を唱えながら、
誰に対しても憎しみを抱かないこと。私はただ、例外なくすべての男女に対して深い同情の念を抱いているだけです。なぜなら、彼らは自分自身に対して、自分たちの関係に対して、そして人類に対して、知らず知らずのうちに、そして反省することなく、こうした犯罪を犯しているからです。しかし、これらの行を読んだ後も間違いを続ける人は、すべての知的な人間によって非難されるでしょう。

生物学者が次のいずれかを選択しなければならない時が来ました。
彼らには2つの道が開かれています。彼らは自然の間違いのない知恵を受け入れて人類をその苦しみのすべてから一度に解放しなければならないか、あるいは自然法則を無視して自らの判断だけに頼って白いパンを生きた小麦よりも優れていると見なし、人工のパンを劣悪なものと見なすかのどちらかである。自然よりも好ましく、以前と同様に有害な実験を続けます。その結果はどうなるでしょうか ?現在の状況がさらに数世代続き、その間に麻薬の量が実際に倍増したと仮定しましょう。人工ビタミンの数は4倍に増加し、すべての家が病院に変わり、すべての人が医師になりました。医師自身が他のどの階級の人々よりも頻繁に病気で亡くなり、一般に他の人々よりも先に亡くなるとき、このすべてから私たちは何を得ることができるでしょうか？

世界を誤った方向に導いた責任はすべて、
主要な専門家 :研究生物学者と医学教授。一般の医師は、先生から教えられたことを実践しているだけなので、責められるべきではありません。工場の運営の詳細をすべて把握する前に、工場のメンテナンスを任されるエンジニアはいません。確かに、いくつかの初歩的な断片で人々のグループを満たすことは不可能です。

知識、空想的な推測、仮説的な仮定、矛盾した理論を彼らに与え、そして
何千もの毒物、拷問器具、気まぐれな命令によって同胞の命をもてあそぶ完全な
自由を彼らに与え、これらすべてを何の妨害も妨げることもありません。少しの
間、世界中の医学書や百科事典がすべて正しいと仮定してみましょう。それから;
医師がそれらを暗記するには十数回の命が必要だが、それでも人間の組織内
で機能する無数のプロセスの千分の一も理解することはできないだろう。

慢性疾患を患う患者が 100 人の医師に相談した場合、100 通りの異
なる処方箋や推奨事項を受け取ることになります。というのは、医師は単
に実験をするだけであり、そこで最も有罪な実験を行うからである。これらの
明白な真実に今耳を貸さない人々は、明日も責任を肩から振り払うことがで
きないでしょう。今日の子供たちがやがて成長し、健康状態が悪く依存症に陥っ
ていることに気付いたら、すべての生物学者、世界の指導者、そして自分たちの
親たちに責任を問うだろうし、自分たちがそのときにどのような措置をとったの
かを知るよう要求するだろう。これらの警告をお読みください。彼らはまだ自
分たちの知恵が自然よりも優れていると考えていたのだろうか？

そう思わないのであれば、自然食品の破壊を直ちに止めなければなりま
せん。それは一切の妥協を許さない自然の固い命令です。それは全宇宙の法則で
す。

しかし今日、人類はこの地球を地獄に変えた悪魔の完全な支配下で暮ら
しています。それらの悪魔たちは、美しい乙女の仮面をかぶって、食卓や人間の皿
に座っています。彼らは彼の顔や顎、腕や足、首や肩の上に座り込み、見晴らしの良
い場所から彼の正気を不遜に嘲笑している。それらは彼の体に浸透し、彼の
心と魂そのものに住み着いてしまいました。

今日の「文明化された」人は、過ぎ去った時代の偶像崇拝を嘲笑しますが、自分が過去の偶像崇拝者よりもはるかに悪い偶像崇拝者であることに気づいていません。かつて、人々はさまざまな動物の像を立ててそれらを崇拝しました。今日、彼らはそれらの動物を屠殺し、腐敗した死骸を崇拝しています。

今日の「文明化された」人間には、その野蛮さを想像することはできない。
全世界が今この瞬間に生きています。実際、子供の顔に数滴の血がついただけで気を失ってしまう「繊細」で「心優しい」女性は、血の付いた子羊の心臓、肝臓、胸肉を静かにテーブルの上に置き、細かく切り分けます。ほんの一時間前には、この可哀想な生き物が生命力と活力に満ち溢れていたということを一瞬も考えることなく、全くの無関心であった。もし彼女が子供の頃から、鶏や子羊の屠殺と一緒に赤ん坊の屠殺を見ていたとしたら、同じように無関心でナイフを手に取り、なんの躊躇もなく子羊の心臓もろとも切り裂いただろう。あの子の心臓を、作って食べてください。唯一の違いは、彼女の目は一方には慣れているが、もう一方には慣れていないという事実だ。そうでなければ、肉屋で牛の死骸の横に人間の死体が吊るされている血なまぐさい光景を見ても彼女は驚かなかっただろう。そして羊。

現在の人類は文明には程遠い

人間が調理済みの食品を摂取し続ける限り、地球上に真の繁栄も永続する平和もあり得ません。それは世界中のあらゆる戦争と虐殺を生み出す調理された食事です。

それは、ヒトラー、レーニン、スターリンなどの邪悪な指導者や危険な独裁者、あるいはアルメニアの平和な人口の半分を虐殺し、残りの半分を追放したアブドゥル•ハミドやタラートとその追随者などの残忍な犯罪者を生み出す調理された食事です。
彼らは何千年も住んでいた古代の故郷の半分を離れ、農具、家、そして彼らの農具を強盗し、略奪しました。

庭園、山々、渓谷を舞台に、恥知らずにも「文明化された」世界全体
の目の前で、何の罰も受けずにパレードします。

トウモロコシの生産量は増加し続けているにもかかわらず、世界中で
依然として穀物が大幅に不足しています。

この奇妙な矛盾には 3 つの理由があります。 まず第一に、全粒粉
パンをあらゆる場所で白パンに変えることにより、栄養価の最後の残りを奪
います。次に、人工施肥の助けを借りて、その品質を犠牲にして農作物
の量を増やします。最後に、偽人間は急速に成長しており、食糧生産の増
加が需要にまったく追いついていない。

そして、農地のほとんどは、食肉産業や乳製品産業の家畜の餌付け
に使用されています。

一見すると、男性は人類が生食から得られる多大な利益をイメー
ジするのが難しいかもしれません。

ほぼ瞬時に、あらゆる病気は永久に一掃され、あらゆる追加物や犯罪
は地球の表面から消えます。

同時に、現在の状況が続いた場合、寿命の期待は2～3倍に増加し、数
百年間は人類の手の届かないほどの規模の経済的進歩が起こるでしょう。

これらの主張はフィクションではなく事実であり、さらに、これらの
メリットはすべて非常に簡単な方法で入手できます。私たちがしなければ
ならないのは、最も基本的な自然法則を尊重し、生きた不可欠な小麦
の破壊を防ぐことだけです。生きた活動的な小麦と焼却されたパンの
違いを洞察して認識する精神的な洞察力があれば、生で食べる生物と調理さ
れた小麦の生物の違いを簡単に推測できるでしょう。

食べる人。

次に、現在の支配者たちがとっている態度を見てみましょう。
これらの重大な問題に対して、世界中の、そしてその他の責任ある
当局によって。彼らから受け取った手紙には、彼らが私の最初の本を興味深
く読んでいること、そして私の見解に概ね共感していることが示さ
れています。どの方面からでも不協和音の声は一つも聞いたことがありま
せん。しかし、これでは十分ではありません。私の本は、一度読んだら脇に置
いておけるような面白い小説ではありません。これは、私たちの世界の最も重
大かつ緊急の問題が議論されている一冊です。何度も読み返し、一文一文を
何時間もかけて慎重に検討する必要があります。

もし世界の支配者たちが生食を日常的な問題の一つとして扱い、他の
すべての政治経済問題と同様に、さらなる研究と検討のためにそれを「専
門家」に提出するとしたら、それは間違いだろう。何千年もの間、数多
くの実験や研究が行われてきましたが、それらはすべて惨めに失敗し
ました。今日、当局の当面の義務は、こうした破壊的な実験を中止し、通常の
生活様式に戻るよう人々に指示することです。今日、すべての分別ある
人は、自然なものと不自然なもの、生きた栄養と、人工的で劣化した
材料を使った生命のない食事の違いを見極める専門家です。

何百万人もの人々を支配する人は、そう簡単にはできません。
一人の個人、つまり自分自身を支配します。

生食の原則を拒否する理由は 2 つしかありません。それは、常識の欠
如と意志の力の欠如です。 3番目の理由はあり得ません。他のすべての「理
由」は、これら 2 つの欠点を隠すために繰り出された単なる口実です。責任あ
る立場にある自尊心のある人は、勇気や倫理観が欠如しているとい
う印象を誰にも与えてはなりません。

2、3か月にわたって完全な生食を実践している人は、たとえ処刑台の
下に導かれたとしても、以前の異常な生活様式に戻ることには決して同意
しないでしょう。自分の人間を思いやり、健康と幸福を大切にする男性

子どもたちは、2、3 か月の「実験」を躊躇することなく実行します。自国民（もしいるなら）の幸福と福祉に関心を持つ指導者は、自らの模範によって全人類の繁栄への道を切り開かなければなりません。これは彼らにとって人類にとって最も有益で価値ある奉仕となるだろう。

調理済みの食品は不自然であると言っても過言ではありません。人工物質は、私たちの特殊な細胞に一粒の栄養も提供しません。さらに、それらを提供するために費やされる費用と労力は無駄な浪費であるだけでなく、人間の臓器、そして実際には人間自身の臓器を完全に破壊するための手段でもあります。生食の最初の数か月で得られた経験は、これらの発言が真実であることを誰にでも明らかに示すでしょう。この質問については、しばらく考えてみる価値があります。

ここ数年でかなりの量の情報が
生食によって達成された成功については、地球の隅々から歓迎の声が寄せられています。この情報は、世界中に何千人もの確信犯的な生食者が存在し、その多くが重篤な病気から治癒し、今では最も幸せな生活を送っていることを示しています。これらの人々は専門家でも科学者でもありません。彼らは、自らの洞察力と判断力によって生食の原則を理解し、必要な決断を下す勇気を持った、教育を受け、教養のある人にすぎません。

残念なことに、私の出版物の普及は多くの深刻な困難に直面しました。明らかに、何百万冊もの無料書籍を世界中に配布するのは、一個人の力では不可能です。私はイギリスとアメリカのいくつかの出版社に申し込みをし、私の最初の英語の本を彼らの国で再出版するよう招待しました。彼らは全員、この本が興味深く有益であることを認めたが、それが自分たちの出版物の範囲に収まらなかったことを遺憾に表明した。これは非常に理解できます。なぜなら、この本が出版されれば、彼らの他のすべての「栄養学」本は終わりを告げることになるからです。

それらにわずかな注意を払ってきました。現代人は自分たちの悲惨な利益を超えて見ることができません。

私はここに、世界中のすべての社会、慈善団体、心優しい後援者、そして公共の心を持つ人道主義者の方々に、親切な支援をお願いします。私の出版物の普及に全力を尽くしてください。彼らは私の本を 20 部、50 部、または 100 部注文し、販売したり無料で配布したりして、自分の裁量で配布することができます。どの本も命を救い、重篤な病気を治し、子供たちに幸せな未来の展望を開くことができます。現時点では、これ以上に人道的価値のある活動はありません。

15 年前にこのような本の恩恵を受けていたら、今日、私の 2 冊は愛する子供たちは生きているでしょう。逆に、もし10年ほど前に私の心が啓発されていなかったら、私自身は今生きていないはずです。
世界中の人々が今この瞬間も同じ状況にあり、私たちの助けを切実に必要としています。できるだけ早く彼らに栄養の正しい原則を知ってもらうことが必要です。

今日私は、一部の団体が精製小麦粉、砂糖、粉乳、保存肉を貧しい人々に配布するために巨額の資金を費やしている様子をこの目で見ています。このような不自然で極度に劣化した食品を人々に配布することにより、人々は知らず知らずのうちに最も重大な罪を犯し、自然法則に違反することになります。もし彼らがその不幸な人々の目を開き、ロービーガンになる方法を教えたとしたら、彼らは最も敬虔な行為を行ったことになるでしょう。

すべての食べ物中毒者へ、黒は白であり、白は黒です。かつて、地球は静止しているが、太陽や星が地球の周りを回っていると考えられていた時代がありました。誰かが反対の信念を表明すると、近視眼的な人々にはその人は狂人とみなされるでしょう。なぜなら、彼らの目には、太陽が空を横切って移動する一方で、地球はその場所にしっかりと固定されているからです。

まさに同じ考え方が今日蔓延しています。人間は、キュウリが自分に「害を及ぼす」のに対し、二度調理した白パンや白米は消化されやすいため、胃の機能を「調節する」と自分の体で感じているようです。しかし、実際のところ、胃の弱さの本当の原因はまさにそれらのパンや米の摂取そのものであることに彼は気づいていません。実はキュウリは長期的には病気を治す食材なのです。

今日、全人類は、人が食べ物を食べるとすぐに、
お腹が空いたときに「栄養価の高い」食べ物を数皿食べれば、生体の通常の要求を満たすことができます。しかし、人々は、その人の正常な細胞がそれらの死んだ人工物質から一粒の栄養も摂取していないこと、そして胃が満腹であるにもかかわらず、かなり空腹のままであることに気づいていません。

今日、全人類は、健康的な生活を送るためには、研究室で得られるタンパク質、ビタミン、ミネラルの栄養価のさまざまな科学的計算に従う必要があると確信しています。彼らは、ほとんどの計算が実際には完全に誤りであり、真実の姿を有害に表現しているということを認識していません。

今日、誰かが病気になると、自分にはすべてがあると確信します。
自分自身を治すためにしなければならないことは、薬と呼ばれる特定の毒を見つけることです。だからこそ、彼はすぐにその不思議な働きをする物質を探し始めました。しかし彼は、薬物療法がこの料理の時代の魔法であり、どんな毒も決して有益な機能を果たすことができないことを知りません。また、すべての病気の原因が 2 つだけであることも彼は知りません。 1 つは、自然の栄養素の欠乏による正常な細胞の継続的な飢餓、もう 1 つは、不自然な調理済み食材やその他の有毒物質の有害な影響です。第三の原因はありません。したがって、すべての病気から完全に解放される賢明な方法は 1 つだけです。私たちは不自然な食品や薬物を完全に控え、自然な栄養だけで細胞のニーズを満たさなければなりません（ロービーガニズム）。

一般に病気を治す手段と思われている薬ですが、実はそれ自体が病気の原因なのです。一般的に言って、それは

合成物質や個々の栄養素に何らかの治療効果を求めることは、ひどく悲劇的な間違いです。しかし、まさにこの間違いこそが、過去何世紀にもわたって人類によって犯されてきたものなのです。この世界には治療効果のある物質は存在しません。病気を引き起こす特別な要因だけが存在し、それを除去すればすべての病気は自動的に根絶されます。それらの要因は、調理された食べ物と、薬と誤って名前が付けられた毒物です。

現代人は自分の文明を非常に誇りに思っていますが、真の文明とは程遠いです。本当の文明は、単なる技術の進歩によって評価されるべきではなく、個人の心と魂の高貴さ、悪徳や依存症の征服、そして迷信からの人間の知性の解放によって評価されるべきです。現代人は、異常な食欲を満たすために、純粋な天然食材の80パーセントを火で燃やし、人為的に病気を作り出すことで自らの破滅を招いている。国家の支配者たちは、個人の利己心とプライドを満たすために、世界の人々の間に憎しみと敵意の種をまき、互いに虐殺します。

科学の代表者でさえ、慈悲や人情の感情を一切無視して、科学という神聖な名前を不謹慎にも自分たちの卑劣な利益を促進するために利用し、そうすることで最も冷酷な方法で人々を略奪しています。

無知と後進性の最も顕著な証拠の 1 つ
今日の「文明化された」人間の最大の特徴は、癌の問題に対する彼のアプローチです。彼は何十年もの間、ある特定の化学物質によるこのような重大な災害の原因と治療法を探し続けており、今もその無意味な探求を続けている。

これに関連して、私は4年前に世界の多くの権威者に反論の余地のない証拠を提出しました。本日、私はこれらの証明を、多くの具体例で示した、より詳細かつ拡大した形式で再度提出します。なぜ保健省やその他の責任ある当局はこれほどまでに超然とし、無関心なのだろうか ?なぜ人々は自然食品の恐ろしい破壊を続けるのでしょうか?なぜ彼らは

偽りのビタミンや特定の食事に関する矛盾した有害な推奨事項を本、新聞、雑誌に載せ続けているのでしょうか？
人間の良心や慈悲はどこにあるのでしょうか？いわゆる文明はどこにあるのでしょうか？

文明について絶えず議論している人たちにそれを証明してもらいましょう
彼ら自身も、最も基本的な自然法則を理解し、人類をあらゆる病気から解放し、寿命を二倍にし、生活水準を三倍、四倍にすることが何を意味するのかを理解するのに十分な文明を持っています。

これに関連して、他者の権利の最も目に余る不正流用の不幸な例が、2年前に遠く離れたロサンゼルスで起きた。カリフォルニアの女性、H. ブルベック夫人は、私の最初の英語の本を読んだ後、完全な生食を採用しました。

このアイデアの人道的側面に惹かれた彼女は、この本を 30 部注文し、友人や関係者に良いメッセージを広めることを決意しました。その間に、ジョン•マーティン•ライネッケという人がロサンゼルスの「レッツ•ライブ」誌にローフードの「有用な」特性についての記事を書いていることを知り、彼女は彼に手紙を送り、自分の治療法について説明した。そしてその後、彼女と夫の両方が抱えていたあらゆる病気から回復しました。

私の本を読んだ後、世界中の多くの患者が生食を採用し、その結果、単純な頭痛や胃疾患から心血管疾患や癌に至るまで、多くの深刻な病気を治癒しました。何年もの間、最も資格のある「専門家」のアドバイスから何の利益も得られず、その多くは絶望的な症例として退院していた患者たちが、数か月以内に健康を取り戻し、今では次のようなことができるようになりました。アクティブな生活のすべての祝福を楽しんでください。

調理済みの食品やその他の有毒物質を放棄した人は、あらゆる病気から免れ、絶え間ない病気の呪縛から解放され、自信を持って健康と活力に満ちた緑の老後を期待することができます。この本の次の部分では、読者は次のことを見つけるでしょう。

自分の経験を語ることで他の人を助けたいと願う元患者たちから毎日受け取る数多くの手紙の中から厳選したもの。この精神に基づいて、ブルベック夫人はライネッケ氏に手紙を書くことにした。

あの紳士は自分の本に関する私の権利を無視し、言葉をコピーしてしまう私の本の表紙にある6つの格言のすべてを一言で言ってください！ 「生きよう」の1965年2月号と4月号にそれらを挿入します。
雑誌の「ローフードの冒険」というタイトルの記事の一部として、彼は追加情報を 5 ドルで販売すると申し出ました。しかし、何よりも興味深いのは、その雑誌の編集者が紹介文の中で、それらの内容が記事の筆者のものであることを認めているという事実です。 「生きよう」のような出版物を読んではいけない。

人工ビタミンと「栄養補助食品」の広告で生き残っている雑誌。

10年以上にわたり、私は社会生活を放棄し、あらゆる楽しみを自分から奪いました。私は家族と自分自身の必要を考慮して非常に倹約してきましたが、研究の実施と本の出版に貯金をすべて使うことを一瞬たりとも躊躇しませんでした。すでに1万部を科学団体に無料で配布しました。そして地球の隅々にいる人々。私は幸せで自然な生活への真の道を全世界に示すためにこれらの犠牲を払ってきましたが、そのようなアドバイスを金で売ることに心から抗議してきました。

しかし今日、JMライネッケ氏は私のアイデアと格言を利用して、人々に食べ方を教えるのに5ドルの使用料を要求しました。
自然食材 !確かに、これはこの質問の最も厄介な側面です。

以下はライネッケ氏の 2 つの記事からの抜粋です。

生きよう

1965 年 2 月 ：

ローフードの冒険 ジョン•マーティン•ライネッケ著

アメリカのフルーツの創始者であり探検家

この連載記事では著者が意見を述べています
個人的な実験と、さまざまな気候の人々の間で暮らし、研究してきた彼の多くの経験に基づいています。
彼らの食事は生の食べ物と健康を与える果物です。 — エド。

生の食べ物は人間が摂取する唯一の栄養であるべきです。調理済みの食品を食べることは不自然な習慣であり、完全な健康を達成するにはこの世から排除しなければなりません。調理された食品は人間のすべての病気の主な原因であるため、人間の栄養は生きた細胞のみで構成されている必要があります。生の食べ物を食べることにより、人類はあらゆる病気から解放され、寿命が140年以上に延びます。

生まれたばかりの子供に調理済みの食べ物を慣らすのは最悪の犯罪です。なぜなら、この時から彼のすべての問題が始まるからです（私の『生食』初版の表紙を参照してください）。生物学者は、自然が私たちに調理された状態の食材を提供しなかったという間違いを犯したことを証明しなければなりません。 （初版、32ページ）。正常な赤ちゃんは調理済み食品の味を嫌いますが、それは麻薬中毒者にとってアヘンがおいしいと思われるのと同じように、調理済み食品中毒者にとってのみ美味しそうに見えます。（初版、33ページ）。キッチンの火災は良質な生の食品の価値の 90 パーセントを焼き、破壊します。 （私の初版の表紙）。

1965 年 4 月：

一見すると、自然の生の食べ物を食べるだけでほとんどすべての病気から解放されることは不可能に思えます。しかし実際には、その「信じられないこと」は容易に現実となってしまうのです…（初版、p.45）。

人々を励ますのは生物学者や医師の義務であるべきだ
自然のものを食べること。食品の栄養成分を分離するのではなく、常に自然にバランスの取れた割合で、生きた生の状態で、できるだけ丸ごと食べることです。医師や生物学者は、分離されたものの有用性について決して語るべきではありません。

個々の栄養成分は重要ですが、完全な生の食品が不可欠であることを強調する必要があります。

簡単な概要

一般的に言えば、栄養学全体は 2 つの主要な点に要約され、全人類の関心事となります。

1.人間の栄養は完全に生きた生の細胞から構成されている必要があります。生きた細胞からなる食品だけが、人間の組織の要求を満たすために必要なすべての品質を備えています。

2.自然界には一般的な植物体と選択された植物体が存在します。最も完璧で栄養価の高い植物体は、より優れた種類の果物、緑色野菜、ナッツ、シリアル、根菜類です。

つまり、人は生の食べ物だけを食べていれば完全な健康を享受できるのです。彼は調理された食べ物を食べるほど病気です。そして、そのような食事だけで生きていくと死亡します。 （初版、24ページ）。

雑誌編集者による締めくくりのメッセージ:

職務上のプレッシャーのため、氏にはそれが不可能だろう。手紙に答えるライネッケ。 5ドルを受け取ると、彼はあなたに彼自身の毎日のローフードメニューガイドと米国と熱帯地方のレシピと完全な指示を送ります。これらは本の形ではありません。送信先... - エド。

私たちは、すべての果物、野菜、ナッツは最高品質の完璧な食品であり、ほぼ同じ栄養特性を備えているという事実を何度も強調してきました。したがって、生の栄養に関するすべての「メニューガイド」とレシピには、科学的または栄養的価値がまったくありません。最も無知な人でも、自分の食欲と味覚の指示に従って、自分の食事プログラムを考案することができます。

マガジンの 2 月号を受け取った後、私は編集者のケイ•K•トーマス氏に手紙を書き、彼なら将来的に私の権利を喜んで守ってくれると信じて次のように書きました。

1965 年 4 月 21 日:

ケイ•K•トーマス氏、1133 N. Vermont Ave.、ロサンゼルス、カリフォルニア

拝啓、

「Let's Live」2月号でジョン•マーティン•ライネッケ氏の「ローフードの冒険」と題した記事を読んだのは驚きでした。そこでは、筆者が私の本の表紙にある標語を一字一句書き写していました。 「生食」を自らのコンテンツとして表現してきた。次回号ではこの誤解を正し、今後同様のことが起こらないよう対策を講じていただきますようお願いいたします。

アルシャビル テル ホヴァネシアン

残念ながら、約1か月後、私は次のような満足のいく返事を受け取りませんでした。その中で、氏をごまかそうとあらゆる努力が払われました。
ライネッケの文学的不正直さ:

1965 年 5 月 12 日:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21、Peshan Street、テヘラン、ペルシャ。

拝啓：

4月21日のあなたの手紙について、私たちはジョン•マーティン氏に書きました。
ライネッケに説明を求めました。これが彼が私たちにアドバイスしたことです。

「私は私の記事の 2 月分をチェックしましたが、テル•ホヴァネシアン氏のモットーの一部を一字一句コピーしていないことがわかりました。ローフードに関する私の発言はすべて、25年間の蓄積された経験と研究から集められた私自身の考えと言葉です。もし私が彼のような発言をしたことがあれば、それは全くの偶然であり、意図的なものではありません。

「私はおそらくこの国で最も完全なローフード本のコレクションの一つを持っていると思いますが、その中に彼の小さな小冊子のコピーを見つけました。

もし私がそれをコピーしていたら、彼の功績を認めただろう。彼の小冊子は約 1 年前に友人から私にもらったのを覚えています。そして、友人のためにさらに小冊子を送ってもらうために、テル•ホヴァネシアン氏に 10 ドルを送りました。それは約1か月前のことでした。現在までのところ、テル•ホヴァネシアン氏からもお金についても連絡はありません。もし彼が小冊子を私に送りたくないなら、お金を返してください。私が言いたいのはただの礼儀と、25年前に私の命を救ってくれたローフードの恩恵を広めるという善意だけだからです。」

(署名) ジョン•マーティン•ライネッケ「この状況下では、
あなたの著書「生食」の表紙にあるモットーを流用したものではないというライネッケ氏の発言について、私たちは何もしません。
LET'S LIVEマガジンにて訂正。

(署名) KAY THOMAS、編集者兼発行者。

これらの薄っぺらな議論に応えて、私は次のような手紙を送りました。

1965 年 5 月 27 日:

ケイ•トーマス氏、編集者兼発行者。拝啓：

申し訳ありませんが、4月21日の私の手紙に対する5月12日のあなたの返信は満足のいくものではないと思います。

私はライネッケ氏による私の考えや座右の銘の悪用について貴誌の責任を負い、満足を要求する権利を留保します。

あなたはライネッケ氏が行った公の欺瞞を正当化しようとしています。
私の考えを1個5ドルで売り続けています。私のキャンペーンは主にそのような恐喝を目的としています。

ライネッケ氏が送金したと主張する10ドルに関しては、
私に本の注文をしたのですが、申し訳ありませんが、彼からお金も手紙も受け取っていません。

アテルホフ

この文通は、ブルベック夫人が親切にも「Let's Live」誌の 4 月号を私に送ってくれたときに終わった。その中で、上に示したように、文学的不正のさらに明らかな例が掲載されている。私の文章とライネッケ氏の記事の「類似点」が偶然なのか、それとも意図的なものなのかの判断は読者に委ねたい。

編集者は責任を肩から降ろすことができない。
彼は私の本のことをよく知っていて、その本は数か月前に彼の雑誌ですでに書評されていました。
ライネッケは根拠のない言い訳や中傷によって事態をさらに悪化させるだけだ。
彼が私に送ったと主張する 10 ドルについてのまったく無関係な質問に関しては、私は銀行の名前、または彼が私に送金したとされる手段を知りたいと公に要求していますが、それについてはまったく情報がありません。

特定の食事に関する推奨事項はすべて完全に消去する必要があります地球の表面から離れて。人類は、調理済みの食品には何の栄養も提供されず、人間は肉食動物ではないことを明確に認識する必要があります。それ以上に、各自が好きなものを好きな形で食べましょう。これは完全に個人の好みの問題です。

私たちの「栄養士」は、レシピやメニューの長いリストで人々の脳を混乱させているため、多くの人が私もその「専門家」の仲間に属していると考えており、そのため、彼らは頻繁に私に手紙を送って、食事のプログラムを依頼します。自然食品。ここで私はそれらすべてに対して一括して答える機会を与えたいと思います。

今後は、特別な食事プログラムは必要なくなります。
誰かへの推奨事項やスケジュール。アリからゾウに至るまで、他のすべての生き物と同じように、人間も好きなときに好きなものを、できる限り、食欲の赴くままに食べるべきですが、他の動物は通常、すぐに食べられるもので満足しなければなりません彼らが利用できる。クローバー、干し草を比較してください。

山の茂み、木の葉、砂漠のとげと穀物、ナッツ、野菜、果物。

生食者は1日に1回食べることもあれば、1日に10回食べることもあります。彼は餌を与えるかもしれない
1種類の果物でも100種類の果物でも。健康の観点からは、生の野菜
食材を個別に摂取することで、それ自体で完全な栄養が得られるため、
違いはありません。生を食べる人は、「科学的」または「食事療法的」推奨
事項のリストではなく、自分の食欲と味覚の要求によって導かれ
なければなりません。それは常に自然の栄養素を選択する際の間違いのない指針となります。最も確実で、最も安全で、最も簡単な方法
は、自然が私たちに用意して与えてくれた状態で、食べ物を歯で噛み砕いて食べることです。しかし、サラダやその他の混合料理を準備する時間と
余裕がある人は、それらを食べなければなりません

調理直後にそうでないと、時間の経過とともに人間は食材の新たな変質
へと駆り立てられてしまうでしょう。

すべての病気は 1 つの共通の原因から始まり、1 つの共通の治療法
があるため、人々は個々の病気の病因、診断、治療法、薬、ビタミン、ミネラル、タンパク質、水治療法、電気療法、その他同様の主題を扱う本を
もはや読むべきではありません。 。

多くのベジタリアン、さらには非ベジタリアンも、
いつもより少しだけ多くの果物が、自分たちを生で食べるものだと考える思い上がりを持っています。しかし、月に1回でも調理済みの食事を摂
取する場合、自分が生食者であるとは誰も考えられません。そうすることでは、病気から完全に解放されることは決してできないからです。これ
は、生食の初期段階では、特定の数の病気の細胞が休眠状態に陥り、その状態で長期間存続する可能性があるためです。そうすれば、月に一度
調理された食事だけで彼らを蘇生させ、再び繁殖する機会を与える
のに十分かもしれません。生食者が調理済みの食物を一口食べるとすぐに、確実にそれらの病気の細胞に新鮮な栄養を与え、新たな命を
吹き込みます。したがって、病気の惨劇から完全に解放できない人は、
次のようにしなければなりません。

時折起こる違反行為に原因を求めるのではなく、他の部分に原因を求めないでください。
こうしたデフォルトを正当化する根拠はまったくありません。

完全な生食に対する最も根拠のない議論の一つは、
北方諸国、特にイギリスから時々届くのは、気候条件の違いです。人
間が一握りの生の穀物を見つけることができる限り、どの国であっても天
然の栄養素が不足するという問題はありません。さらに、調理済みの食品
は人間の生体に最小限の栄養を提供するわけではないという事実を考慮
すると、人々がなんとか栄養を補給して生命を維持することが
できれば、世界のどの地域にも十分な食料があるはずです。私たち
の食事から調理済みの食事を排除しても、私たちの栄養の栄養価は何ら
損なわれません。それどころか、私たちは有毒で有害な物質から自分自身
を解放します。これらの真実の完全な意味は、長年にわたって生食の恩恵
を享受してきた人だけが理解できます。生物学者が調理済み食
品を栄養として表現しようとする「科学的」仮説はすべて、根拠のない
推測と無駄な妄想です。

現状では、この瞬間にも特定の国があります。
人々が食料の「不足」に苦しみ、常に飢餓の脅威にさらされているこ
の国では、世界に豊かさをもたらすという待望の奇跡を達成するために
必要なのは公式の宣言だけである。残念なことに、私は既に 1963 年に
この議論の余地のない真実をすべての主要な権威と科学界の注
意を引いたにもかかわらず、調理は天然食材を劣化させ、有害物質に変
換するというこの単純かつ明白な宣言はどこにも現れていません。世
界。これは、今日の人類が無知、偏見、迷信、そして忌まわしい依存症にどれ
ほど深く浸かっていることを顕著に示しています。文明や進歩といった言
葉は、これまで言われ、書かれてきたにもかかわらず、依然として料理が
不自然で有害な作業であることを認めようとしない人々に適
用されると空虚に聞こえます。

彼らは、生物学者は知識において驚くべき進歩を遂げたと言います。進歩すればするほど、自分たちが何も知らないということを実感しなければならないように私には思えます。そして、自然の真の知恵に反して、自分たちの知識はほんのわずかにすぎないと率直に認める段階に達すると、確かに自分たちが何かを本当に学んだことが認められるかもしれない。

私たちが140歳や150歳まで生きた尊敬すべき家長に出会うのは、「現代の知識と学問に浸った」生物学者の中にはない。私たちはそのような人々に、学習の偉大な中心地からかなり離れた自然の懐で出会っており、そこでは薬物や過度に変性した食品によって引き起こされる害から部分的に免れています。現在彼らの食物が受けている部分的な変性さえも免れれば、彼らの命はどれほど長く、より健康になるだろう。現在の医学のほぼすべての概念に異議を唱える権利と勇気を私に与えてくれるのは、100パーセント生で食べると、すべての病気が根本的かつ同時に即時に終結するという事実です。テストしてみれば、きっと納得できるでしょう。

空想的な口実やその他の理由で、病人や障害者に、失われた健康を回復する唯一の効果的な手段である天然の栄養素である新鮮な野菜や果物を禁じている人々をすべて殺人者や犯罪者とみなすとき、私は決して誇張ではありません。 。嘆かわしいほどの無知によって、これらの「博識な科学者」たちは、アッティラやヒトラーがかつて行った以上に大規模な虐殺を行っている。彼らは愚かな勧告によって、何の救済も休息も与えずに、来る日も来る日も何百万人もの人々を殺害しています。同様の意識不明の犯罪者の中には、医薬品、飲料、タバコ、精製床、パン、肉、菓子、砂糖、お茶、コーヒー、および同様の他の多数の有害な製品の製造業者および販売業者がすべて含まれます。このような不自然で変質した物質を生産するすべての工場は、原爆よりも人類に害を及ぼします。

私はすべての人道主義者に対し、口頭と出版物の両方を通じてこれらの真実を広めるのを助けるためにできる限りのことをするよう訴えます。

病気が治癒した生食者には、その回復の詳細を報道機関およびすべての責任ある当局の裁量に委ねる特別な義務がある。

最後に、これらの発言の要約を新聞のコラムに掲載し、当局がなぜ無気力な無活動を続けるのかを知るよう要求することは、ジャーナリストの当然の義務である。

パート 3

生食の成果

多くの読者が私に手紙を書いて、生食によって達成された成功について尋ねます。彼らの好奇心を満たすために、私は喜んで彼らに関連情報を提供します。

私のアルメニア語の第一巻が出版されてから一年後
1960 年に私は短い本をペルシア語で出版し、その内の 4,000 部をさまざまな機関、当局、報道機関に無料で配布しました。テヘランの新聞や定期刊行物はこの本を好評で、その多くがこれに関連して長い書評を書いた。

この本は法廷界隈でかなりの注目を集めた。の
シャムス•パフラヴィー王女殿下の夫で、現在は文化大臣であるメヘルダド•パールボード氏が私を公邸に招待し、私の本がシャー（モハマドレザー•パフラヴィー国王）の注目を集めて光栄に思ったことを告げられ、シャーは彼にさらなる執筆を指示したとのことでした。件名に関するお問い合わせ。その後、パールボード氏と6、7回相談したことを記録できることをうれしく思います。レッド•ライオン•アンド•サン•ソサエティ事務局長アッバス•ナフィシー博士とカジェヌーリ産科病院院長アブルガセム•ナフィシー博士、

そして他の何人かの一流の専門家が私の見解を賞賛し、協力を約束してくれました。

孤児院の一つでは、生食で多くの子供たちを育てるよう指示が出された。さらに、生食の原則は、ある小児病院の患者の治療や、ある保育園の栄養システムの改革にも採用されることになった。残念ながら、実際にやってみると様々な障害に遭遇しました。

私はすぐに偏見を持つ医師や役人の大軍に直面することになり、彼らに新しい考えを吹き込まなければなりませんでした。これは決して簡単な作業ではありませんでした。全ての事があまりに先延ばしになっていたので、私は疲れてしまい、深い後悔とともにその試みを断念しました。

この失敗はなおさら嘆かわしいものであった。なぜなら、不自然な栄養の結果、保育園の乳児たちは衰弱し病弱なままであり、一方で病院では人工ビタミン、毒薬、動物性たんぱく質に頼って健康を維持している様子を間近で観察したからである。母乳も自然の栄養も与えられず、乾燥した牛乳と白パンを主食としていた、ひ弱でやせた子どもたちを死の手から救い出すことです。言うまでもなく、自然で完璧な栄養の必要性については考えられていませんでした。

しかし、それらの人脈やいくつかの医学会議への出席は、私に多くの重要な教訓を教えてくれました。何よりもまず、私が提唱した視点は最も初歩的で単純な自然法則であるにもかかわらず、それを消化し、吸収できるのは、高い学歴を持ち、判断の自由と精神の独立性が見合った人々だけであることに気づきました。凡庸な知性を持った人は、一般人が今日の医学全体に革命を起こし、科学界で現在行われている栄養学の概念に反論できる可能性を想像することはできません。

だからこそ、私は英語で簡潔な本を出版することに決めました。
それを最高の科学界および政治界の注意を引くように提出してください。
非常に大きな困難を乗り越え、1日16時間かけてこの本を書き、その後英語に翻訳して出版しました。

1963年。その後、私はさまざまな参考書籍から3,000の住所を抽出し、その本の約4,000部を世界のすべての支配者、大学、科学センター、国際機関、主要な新聞や定期雑誌に無料で送りました。実際、私はほとんどの本に署名し、それぞれに手紙を添付しました。私はこれが、自分のアイデアを世界中に広める最も迅速かつ適切な方法であると考えました。

結果は私の最も楽観的な期待を上回りました。その後の数カ月間に私が受け取った何千通もの手紙や新聞から、私の本が世界のすべての指導的人物や権威者たちに興味を持って読まれていることに疑いの余地はなく、彼らの多くはためらうことなく私の考えが真実であることを認めてくれました。

ここ数年、私は社会的な活動をやめただけでなく、個人的なビジネスも完全に放棄して、日夜読書に専念しています。しかし、奇妙なことに、私が富を蓄え、食べたり飲んだり遊んだりして時間を過ごす代わりに、特定の本の出版に貯金をすべてつぎ込んでいるという理由だけで、私が正気を失ったと考える人がいます。を全員に無料で配布します。

しかし、私の考えでは、人生において、同胞に対する利己的な奉仕から得られる満足感以上に大きな喜びはありません。人々は宮殿のような建物を建て、その光景を見て喜びます。今、世界中から毎日届くたくさんのお祝い、感謝、感謝の手紙は、私にとって建物1つ分の価値があります。そして、その手紙が、私のアドバイスによって重病から回復し、私を救世主とみなしている人からのものであるとき、私の幸福には際限も制限もなく、すべてが終わったという感覚によって、その喜びはさらに増します。一切の報酬なしで行われます。

いわゆる予期せぬ死の結果、あらゆる場所で人々が亡くなっていくのを見ると、私の魂は昼も夜も苦しめられます。私は、それらの人々は死なないことをはっきりと認識しています。彼らは愚かにも、不自然で人工的な料理の為に自らを殺すのです。

食べ物。恐怖に駆られた母親が、罪のない子供から最も高貴な果物を奪い取り、その代わりに致命的なパン、牛乳、肉を子供の手に押し込むのを見ると、私の心は血が流れます。

私の最初の英語の本では、ほぼすべてのことについて簡単に触れていました。
関連する問題。この本では、この主題を一般の人々にとってより理解しやすいものにするために、以前の発言の一部を拡大し、いくつかの重要な質問についてやや長めに話しました。しかし、この本を結論に導く前に、私の最初の英語の本と私の他の出版物に対する評判を読者に知ってもらいたいと思います。

世界の支配者やその他の主要権威者に宛てた私の手紙のコピー

私の名誉のために、「Raw-Eating」というタイトルの私の本の無料版をお受け取りください。貴重な数時間を本書の熟読に充てていただければ幸いです。

調理済みの食品を人間の通常の栄養とみなすことにより、人類全体が滅亡への致命的な道を盲目的に進んできました。

この本で説明されているアイデアと提案の採用
それはあなたの国家の福祉にとって最大の利益となるでしょう。

受け取った返信のコピーと抜粋:

ペルシャ首相アミール•アッバス•ホベイダ閣下からの手紙:

テヘラン、1965 年 10 月 18 日

ATホヴァネシアンさん、

「あなたの手紙と、一緒に送ってくれた本を受け取りました。
最近まで仕事に追われ、ゆっくりと本を読む余裕がなかったのを残念に思いつつも、この度はご著書を贈っていただき、誠にありがとうございました。」

(署名)アミール•アッバス•ホベイダ、首相。

***

アメリカ大使館、1964年6月29日。

親愛なるアテルホフ様:

ジョンソン大統領に宛てた1964年3月28日のあなたの手紙と、同封されていたあなたの著書「RAW-EATING」がホワイトハウスに届きました。

大使館は大統領のメッセージをあなたに伝えるよう指示されました。
彼にあなたの本を見る機会を提供してくれたあなたの思いやりに感謝します。

ウォルター•G•ラムゼイ

テヘラン大使のスタッフ補佐官。

***

ウィンザー城、1964 年 4 月 27 日

親愛なるアテルホフ様、

私は女王から、あなたからの手紙に感謝するよう命じられました。
プリンス•オブ•ウェールズ、そしてあなたが書いた本のコピーを贈呈します。

女王陛下は、この本を息子さんに送ってくださったことを大変感謝しております。女王陛下から心からの感謝の意を表したいと思います。

メアリー•モリソン、ウィンザー城、侍女、イギリス。

***

パリ、29AVR。 1964年

ムッシュさん、

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
目的の宛先。

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous
remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(署名) 事務局担当者。

***

モスクワ、1964年6月21日。

親愛なるアテルホフ様、

あなたの著書「RAW FOOD」を受領したことを感謝します。
は栄養の原則』という本を興味深く読んでいます。

S.クラショフ、ソ連公衆衛生大臣。

***

プノンペン、1965 年 1 月 9 日

ムッシュさん、

Je vous remercie誠実な私は、「RAW-EATING」を食べないで、食事の研究や体験
を楽しみましょう。

ムッシュ、私を励ますことを歓迎します。
最高の配慮を保証します。

ノロドム•シアヌーク•ウパユヴァリーチ、

カンボッジのエタットシェフ。

***

プノンペン、1964年8月11日。

親愛なるアテルホフ様、

大変うれしく思います。というタイトルの素晴らしい本を受け取りました。
「生食」。本の名前を聞くと、その内容がとても気になります。

この本を読んだ後、私はあなたが本に書いたすべての真実を確信しました…

その本は私にとってとても貴重なものです。あなたからの忘れられないお土産として保管しておきます。

さて、我が国に最大の利益をもたらすために、この本をカンボジア語に翻訳することを許可していただけますか。あなたの新しい科学の発見が、人類全体の生存に新たな方向転換をもたらすことを願っています。

チュオン•ナス•ジョタンナノ、

カンボジアの僧侶の最高首長。

***

プノンペン、7 月 25 日、1964 年。

ムッシュさん、

「生食」に対する告訴人の受理
私は、私に公正な情報を提供し、名誉と情報を提供し、ボークーの関心と慈善活動を尊重します。

ノロドム•カントル、

Le President du Conseil des Ministres、Royaume du Cambodge。

***

ホワイトハウス、1964年6月1日。

親愛なるアテルホフ様、

最近の本のコピーを送っていただきありがとうございます。見ている

数時間の空き時間を待ってから読んでください。
いくつかの詳細。

リチャード•W•ロイター、米国大統領特別補佐官兼フード•フォー•ピース局長

***

ルクセンブルク、1964 年 5 月 13 日。

拝啓、

ルクセンブルク大公妃殿下と世襲大公殿下は、1964 年 3 月 23 日付けの、ご著書「Raw-Eating」を送ってくださったご親切なお手紙の受領に感謝の意を表したいと思います。

両殿下はこの親切なお心遣いに大変感動され、私にあなたを派遣するよう依頼されました。彼らに心から感謝します。彼らはあなたの本をとても興味深く読むでしょう。

ジェルマン•フランツ少佐、副官。

***

台湾、1964 年 8 月 18 日。

親愛なるホヴァネシアン様、

5月12日のあなたの手紙を、
「生食」の同梱版。これは、あなたが人類全体に対して行った非常に示唆に富んだ勧告であり、私たち自身と次世代の健康に関心を持つ人々は注意深く熟読する価値があると思います。この冊子をお送りいただくにあたり、心より感謝申し上げます。

陳成、中華民国の首相。

***

テヘラン、1964 年 10 月 18 日。

シェール•ムッシュ、

ユーゴスラビア RSF 大使は、名誉ある情報提供者であることを報告し、ユーゴスラビア RSF 大統領事務総長が、受領を確認することを報告します。生食は避けてください。 amabilite d'envoyer au ティト大統領。

事務局 一般の慈悲深い心、チトー大統領、目的の特使を務めてください。

ウラジミール•ミロバノヴィッチ、コンセイラー。

***

トランスポートハウス、ロンドン、1964年4月29日。

親愛なるホヴァネシアン様、

あなたの著書「RAW-EATING」を無料で送っていただき、とても親切でした。私はあなたが提唱する食事の原則を勉強する初めての機会とさせていただきます。

アル•ウィリアムズ書記長、

労働党

***

ワシントン、1964 年 5 月 15 日。

親愛なるアテルホフ様、

最近受け取りました、あなたの著書『Raw-Eating』をありがとうございます。内容には
十分留意しておりますが、ご丁寧な発送に感謝いたします。

ジョン•M•ベイリー、民主国家委員会委員長。

***

ベルン、1964 年 2 月 26 日。

お客様、

次のタイトルの小冊子を受領したことを確認し、感謝の意を表します。

生食（一般調査）。誰もが自分の体に不可欠な原材料を認識しなければなりません」という
文章を私たちは興味深く読みました。
お褒めの言葉を添えて、

スイス連邦公衆衛生局、

ルフィ食品管理部長。

***

1964 年 7 月 16 日、ポルトープランス。

親愛なるアテルホフ様、

「生食」というタイトルの本をありがとうございます。この本は、私の国全体の利益となる問題
に取り組んでいるので、最初から最後まで読む必要があります。

この本の中であなたの推薦が満たされることを願っています
すべての要件を満たすものであり、今年のベストセラーとなるでしょう。

ET デ ラ サンテ パブリック県

デ•ラ•ポピュレーション、ジェラール•フィリップポー、事務次官

州、

レピュブリック•ダイーイ。

***

1964 年 6 月 4 日、ベルリン。

親愛なるアテルホフ様、

ドイツ民主共和国大統領ヴァルター•ウルブリヒトは、あなたが彼に送ってくれた小冊子に心から感謝の意を表します。

いつものように、あなたの発言は詳細に批判されるかもしれません - その多くは確かに、医師や栄養学者などの専門家が何よりも関心を持っているのは間違いありません。それでも、健全な栄養システムを実現するためにあらゆる努力が払われるべきであるという点には、私たちも全く同意します。

ドイツ民主共和国政府、特に保健省はこの問題に細心の注意を払っています。健康的な生活様式を確立するために、最近ここで委員会が設立されました。その目的の 1 つは栄養の正しい原則の普及です。

ヒュース、国務省首席補佐官。

***

ラ•ハバナ、1964年24日前。

エスティマド医師:

「生食」の素晴らしい環境を知り、誠実に知識を深め、知識を深め、アイデアとオリエンタシオネスの価値観を経験し、さまざまな知識を学びましょう。

ホセ•R•マチャド•ベンチュラ博士、ミニストロ•デ•サルード公国、キューバ。

***

ラパス（ボリビア）、1964年7月10日。

「生食」に関するあなたの書籍を無料でご提供いただき、誠にありがとうございます。まだ最後まで読んでおらず、いくつかの章を読んだだけです。あなたがそこで表現するアイデアは、物議を醸すものではありますが、刺激的です。私はまだコメントする立場にありませんが、あなたの本が受け取られたことと、それが私に興味を引き起こしたことをお知らせしたいと思います。

ギレルモ•ジャウレギ博士 公衆衛生大臣。

***

ベオグラード、1964年4月20日。

これは、「RAW-EATING」というタイトルのあなたの本の無料版を私に送っていただいたことに感謝するためです。この本は、適切な栄養の問題に関心を持つ人々の間で確かに大きな関心を呼び起こすでしょう。

モマ•マルコヴィッチ　、連邦保健社会政策長官。

***

激励や感謝の手紙も届いています
以下の人物から:

オランダの女王。デンマーク国王。の王
スウェーデン;ベルギー国王。アントニオ•セーニ、イタリア共和国大統領。
アドルフ•シャーフ、オーストリア大統領。フランシスコ•オルヒ、コスタリカ大統領。
S•ラダクリシュナン、インド大統領。デ•ライル、オーストラリア総督。ウルホ•ケッコネン、フィンランド大統領。イーモン•デ•ヴァレラ、アイルランド大統領。 P. ヴァン デ カルセイド医師
デンマーク、コペンハーゲンの世界保健機関局長。ミス•ラ•マーシュ、カナダ国民保健福祉大臣。 CH.
シャピラ、イスラエル内務大臣。アルフォンソ•ポンセ•アルキラ、グアテマラ保健大臣。アッベベ•レッタ、エチオピア公衆衛生大臣。齊藤 雄一 保健省首席連絡官

福祉、東京;シュリ•モハンラール•ヴィアス、インド•グジャラート州厚生労働大臣。マッケンティー、アイルランド保健大臣。マルガ AM
クロンペ、オランダ保健大臣。ジョルジオ•ボルグ•オリヴィエ、マルタ首相。 Gudrun Sanz 氏と Elsie Waerndt 氏、ノーベル財団、スウェーデン。 J.グリモンド、ロンドン自由党党首。ピエール•ヴェルナー、ルクセンブルク首相。ショーン•F•ルマス、アイルランド首相。ロバート•G•メンジーズ、オーストラリア首相。メフディ•ナワズ•ユング、インド•グジャラート州知事。マハラジャ•シュリ•ジャヤ•チャマラジャ•ワディヤル•バハードゥル、インド•マドラス州知事。 SK パティル、インド食糧農業大臣。 PC セン、インド西ベンガル州首相。ウィリアム•ゴパラワ、セイロン総督。レスター•ピアソン、カナダ首相。サンプルナナンド、インド•ラジャスタン州知事。シュリ•パルタップ•シン•カイロン、インド•パンジャブ州首相。ロバート•フレイザー氏、ロンドン独立テレビ局 :Mr.

サーノフ、ニューヨーク国営放送社長など
の上…

手紙は多くの国に送られてきましたが、お気づきのとおり、その一部は、誤った、危険で自由を阻害する政策により、さらなる飢餓や貧困、その他の問題を抱える弱い国の政治家に送られたものでした。そして国民を助ければ、豊かで平和な先進国になれるのです。彼らがやり方を変えるなら、ロー•ビーガニズムが鍵となります。

イギリスのビーガン協会の機関紙に次のような通知が掲載された（1964年9月）：「不自然な栄養摂取により、10歳の息子と14歳の娘が悲劇的に失われた。アルシャヴィル•テル•ホヴァネシアンは食生活について深く研究させた。その結果は、私たちがテヘランから受け取ってうれしかった小冊子「RAW-EATING」（7/2日)に掲載されている。

彼は説得力のある方法で、私たちのほぼすべての先入観を破壊します。
食事について、そしてビーガンでさえ、調理済みの食べ物については少し動揺するかもしれません。

合成ビタミンについてはナンセンスではなく、おそらく生の食品に対する彼の率直なこだわりによって、彼はビタミンB12や他の「必須」ビタミンのボギーを回避する方法を示したのかもしれません。

私たちは彼の主張を説明することはできませんが、彼の6歳の娘はこう考えています。
アナヒトさんは、これまでの人生で調理済み食品や変性食品を一口も食べたことはありませんが、彼が進化させた食事療法の有効性を顕著に証明しており、それをここに引用します...」

次に、本書の最後にある付録を完全に印刷します。
本とアナヒトの写真。

***

ウィルムズロー、1964 年 4 月 20 日:

『生食』を送っていただき、誠にありがとうございます。この考えは基本的に正しいと私は確信しており、私たちはローフードダイエットの計り知れない治癒効果を知っています。

あなたの可愛い娘アナヒトの写真を送っていただけましたら（裏表紙にあるように)今年後半に、あなたの本の付録と一緒に、THE BRITISH VEGETARIAN に喜んで掲載させていただきます。

ジェフリー•L•ラッド、ベジタリアン協会事務局長兼編集者

ジェフリー•L•ラッド、イングランド、チェシャー州ウィルムズロー、バンク•スクエア。

***

マラガ、1965年5月28日。

親愛なる友人、

「生食」に関するあなたの素晴らしい本を一度に十数部送ってください。請求後、再販売レートで速やかに送金いたします。私たちはこの秋にイングランドとウェールズへの講演旅行を予定しているので、そこでこの本を有効に活用したいと考えています。

H.ジェイ•ディンシャー、アメリカビーガン協会会長、H.ジェイ•ディンシャー、プレジデント米国ニュージャージー州マラガ

***

故バーチャー•ベナー博士の息子、ラルフ•バーチャー博士は、機関紙DER WENDEPUNKTの6ページのトップ記事チューリッヒのビルヒャー•ベナー•クリニック（1964年5月）、題名は「Alles-oder-nichts-Lehren Fiber Ernahrung」（All or Nothing-Doctrine of 栄養）、大まかに次のように要約できます。

「世界の二つの異なる片隅で、二つは完全に対立する栄養学の教義が提唱されています。カリフォルニアでは、ウィルニッツという名前の実験者が、48種類の化学物質の混合物からほぼ無味の栄養粉末を調製した。この人工の「食物」を使って、彼は18人の囚人に実験を行い、その結果を待たずに、あまりにも時期尚早にジャーナリストたちにその見通しをすぐに明らかにした。」そのいわゆる科学者の不条理についてもう少し話した後、評者は続けた; 一方、私たちの書評テーブルには、「全か無か」の立場を代表する、栄養学についてまったく逆の教えを記載した小さな本があります: アテルホフ/生食. この出版物はしっかりした推論に恵まれています, で書かれています優れた英語で、アルメニア語の分厚い 2 冊の本を要約したものです。

人はその中に、アーリヤナの古い高度な文化の息子の存在を知覚します。少なからず自信を持って...彼は純粋な野菜栄養を人間にとって最も自然で唯一の正しい食べ物として表現しており、妥協を求める現代において、彼はこれを非常に新鮮で、まさに超人的な絶対性をもって実行しています。その小さな本をドイツ語に翻訳するにはお金を払うでしょう。」

私の概念の重要な点を 1 つずつ要約した後、著者は私に有利な特定の科学的事実について言及します。

「すでに40年前、ウォルター•ゾンマーは、なぜビルヒャー＝ベナーが人間にとって生の食物が唯一の栄養であるとまで主張しなかったのか疑問に思った。最新の調査によると、アテルホフを支持しているという事実がある（リーダーズ•ダイジェスト、1月号、 1964)

人間は実際に150万年もの間、（ほぼ純粋な)生の野菜の栄養だけで生きてきたので、それによって自然の最高の発達に達したと考える人もいるかもしれない。アテルホフを支持するのは、現代の栄養素とビタミンのバランスの欠如、「刺激された飢餓」、「不健康な潜伏期間（ダムルングゾーン）」、感染症における「地形」の役割、新鮮な野菜の栄養補給における代謝の優れた経済性、特に生の食品における植物性タンパク質の生物学的優位性、決して混乱させてはいけない栄養素の完全性、そして世界的な食料不足に直面した場合のそのような栄養の見通し。」

評者によれば、男性はその両極の間で揺れ動くという。彼の意見では、おそらく「決して真ん中で休まない」のが正しいだろう。そして彼は読者に、ヴィルニッツよりもアテルホフの近くに立つようにアドバイスしている。

***

1964 年 2 月 28 日、ロッチフォード、アシンドン。

拝啓、

あなたの本「生食」をご覧いただきありがとうございます。私たちのリストをご存知の方は私たちがあなたの基本的な前提に心から同意していることがおわかりいただけるでしょう。私たちはあなたの見解に完全に共感しており、当社の活動を考慮すると必然的にあなたの調査結果に同意します。

子どもの食事というテーマに対するあなたのアプローチが気に入っています。とても確かに良いですね。幼い子どもが、生の果物に対する本来の味覚を、調理済みの食べ物を優先して意図的にそらさなければならないというのは、まさにその通りです。そして、私たちはあなたの主題に対するあなたの包括的な扱いに敬意を表します。なぜなら、あなたは53ページのスペースの中で、健康的な生活の観点からでも、病気の克服や予防の観点からでも、賛成するすべての議論を確実にまとめているからです。を考慮して

医学的、経済的影響、さらには世界全体の倫理的結果にも触れます。

...残念なことに、人類への慈善者であろうとする人たちは、「体制」を通じて働かない限り、賞賛やその他の（物質的な)報酬を受け取ることはできません。そうでなければ、科学者による「研究」のために寄付された数十万ポンドの10分の1でも、結果が実際に害を及ぼさなかったとしても、時間が経つと空白を描くだけであることが非常に多いので、何ができないでしょうか。

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED アシンドン、ロッチフォード、エセックス、イングランド。

***

メキシコ、DF、1964年4月23日。

親愛なるホヴァネシアン様:

あなたの本「RAW-EATING」をたった今受け取りました。
ちらっと見て、これは非常に興味深いものであり、人類が自然に対して不合理な修正を加えずに自然に従うことが何よりも良いことであると人々に説得しようとして、あなたが本当に素晴らしい仕事をしていることがわかりました。

イング。カールクス•プリエト•ロザーノ。ゼネラルマネージャー。インテル - アメリカ議会衛生工学科、アルフォンソ エレーラ、11-103、メキシコ 4、DF

***

フレンズハウス、1964年4月13日。

「生食」に関するあなたの本がフレンズ•サービス•カウンシルに届き、興味を持って読みました。私はこの本をベジタリアン協会フレンズ協会に送る予定です。他の人にとって役立つことを願っています。
執筆活動と、生の自然食品を使ったシンプルな生活の中で、素晴らしい仕事をしていただきありがとうございます。それは世界の食糧と地球上の平和への希望のしるしであるように私には思えます。信じます

私たちが霊的な光に対してもっと敏感になるはずです。現在、私は「ビーガン」(卵、牛乳、ハチミツなどをとらないベジタリアン)なので、あなたの提案を尊重しますし、これを正しい生き方だと考える人が増えていることに感謝しています。現在、ベジタリアンで平和を愛するさまざまな社会、人道主義者が存在しており、これらは世界統一に向けて役立つはずです。

QUEENIE DAWE、フレンズハウス、ユーストンロード北ウィスコンシン州ロンドン

***

イスラエル、1965 年 1 月 22 日。

拝啓、

あなたの著書「Raw-Eating」を読んだ後、私たちはあなたの他の本を英語で読みたいと思っています…人々が、体内に取り込むゴミを一切排除しなくても、より健康で幸せになれると考え、理解することができればいいのですが!あなたは私たちの時代の預言者です。

M. NEZAH、自然療法博士、Pres.イスラエル自然療法学会
ネザ•エステート、ミシュマール•ハシヴァ、イスラエル。

***

拝啓：

私はあなたの本「Raw-Eating」を読みました、そして私はそれがとても好きです。食べ物は自然が作り出したまま食べる必要があるため、あらゆる面で非常に興味深いです。

あなたの基本的な点は、私がずっと昔に本や著作で主張してきた点と同じです…もしご理解いただけるのであれば、それをスペイン語に翻訳したいと思います。差し支えなければ、私宛にコピーを送ってください。私はスペインの雑誌「ビオノミア」(スペイン、マドリッドで発行)でこの本の書評を行っています…

A. セベロン、自然療法博士、コルンガ、ラ•リエラ、スペイン。

***

1966年7月5日、ボストン。

アテルホフさん、こんにちは。

「Raw-Eating」というタイトルの小冊子 7 冊で 10 ドルが同封されています。これにより、できる限り多くの会報第 1 号を郵送する費用として 3 ドルの残高が残ります。

私たちは、健康上の問題に関して私たちに手紙を書いてくれる多くの人々にそのコピーを郵送するつもりなので、あなたの会報第 1 号に非常に興味を持っています。それが多くの人々にとって祝福となることを確信しています。

貴機関の紀要第 1 号を謄写版でコピーすることを許可していただければ幸いです。もちろん、あなたの許可なしにこれを行うことは考えていません。許可があれば、一言も足したり引いたりすることはありません。私たちは非営利団体であり、苦しむ人類が自然が本来持つべき健康を取り戻す手助けをしたいと心から願っています。私たちは、あなたも同じ願望に駆られていると確信しています。

親愛なるアテルホフさん、この件については個人的に関心を持っていただき、ご都合がつき次第航空便でご連絡いただければ幸いです。また、貴社の会報第 1 号を数枚、エアメールレターに同封していただけますと大変助かります。」

NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC. ライジングサン創設者

1908 年にニコラ テスラ、トーマス エジソン、フランシス リチャーズによって「基礎研究協会」として組織されました。アン•ウィグモア、DD

エグゼクティブ プレジデント、25 エクセター セント ボストン

***

1966年6月23日、ロサンゼルス。

親愛なるフラーターへ:

筆者は最近、あなたの巧みに書かれた啓蒙的な本『Raw-Eating』を入手し、非常に楽しく読ませていただきました。彼は、この学びに満ちたプレゼンテーション、特に未調理の自然食品を食べることに対する皆さんの勇気ある支援と支持に、心からのお祝いを申し上げたいと考えています。

この食事手順は長い間熱心に支持されており、実際、電磁治療器具の製造に従事していたとき、彼は約 40 年前または 1926 年中に医師と看護師向けに「生」を優先することを推奨するいくつかの食事療法を書きました。毎日の食事の中での食べ物…

著者はまた、電磁放射と放射線の分野で、そしてその後、今日の人類の憂慮すべきニーズを満たすための定量的要件だけでなく、定性的要件を伴う農芸化学の重要な主題でも、長期にわたる研究を実施しました...

次に進む前に、以前の質問についてお伺いしてもよろしいでしょうか巻は英語で書かれていましたか ?そのうちの1つはアルメニア語で出版されたことが観察されています。もしそうなら、私はあなたの尊敬すべき人道的活動をより完全に理解するために同じように勉強したいと思っています。

説明のために、作家は献身的に努力したと言えるかもしれません。「人間の超感覚的救出」というタイトルの包括的な論文の完成までにかなりの時間と労力を費やし、まさに深遠なテーマを扱っている...

この手紙をやめる前に、あなたの本は人類への貴重な貢献であり、広く読まれ、研究される価値があると筆者は述べてもよいでしょうか?人間は、植物が満足のいく唯一の食品工場であり、動物も人間も植物なしでは存在できず、生命の維持に不可欠なミネラルとエッセンスを有機的な状態で生成し、同化可能な形で提供できるということを認識していません。彼はまだ考えているようだ

「生」とは、洗練されておらず、粗雑で、使用や楽しみに適していない、準備ができていないものとして...

偉大なアレクシス•カレル博士が数十年前に書いたように、「人間は退化しているので、現代文明の現在の方向に従うことはできない。」彼らは不活性物質の科学の美しさに魅了されてきました。彼らは、自分たちの身体と意識が、恒星（アストラル)世界の法則よりも曖昧ではあるが、同様に容赦のない自然法則に支配されているということを理解していません。彼らは、処罰されずにこれらの法律に違反することはできないということも理解していません。したがって、彼らは宇宙、仲間、そして自分の内面、さらには自分の組織と精神の必要な関係を学ばなければなりません。もし彼が退化すれば、文明の美しさ、さらには物理的宇宙の壮大ささえも消滅してしまうだろう。」カレル博士は、偉大な病院をどんどん建設しても、結果だけに対処し続けるのではなく、原因に対処する必要性を克服できないという事実をよくほのめかします。

したがって、人類を教育し、自然の基本、常識に立ち返り、義務と責任を履行するために、私たちはやるべきことがたくさんあります。

アリハー•B•ウォーカー博士、439 S. Sherbourne Drive、ロサンゼルス、カリフォルニア州、米国

***

1966年10月28日、ニューヨーク州アレガニー。

親愛なるアテルホフ様、

あなたの著書『Raw-Eating』が私の手に届きました。
その内容に非常に感銘を受けました。とても気に入ったので、私は生食体制を採用しました。私はここに農場を持っていて、自分で果物、ナッツ、野菜を有機栽培しています。そして、生食を通じて他の人が完璧な健康を達成できるように支援することに興味があります。このことを念頭に置き、30 部分の支払いに充てるため、20 ドルの銀行為替手形をお送りします。

あなたの本。また、友人たちに配るために、あなたの会報第 1 号を数部いただければ幸いです...

本当の健康への良い方法を見つけるのに役立ってくれたので、この国であなたの本の宣伝に全力を尽くします。私にはここ米国で大きな支持者がおり、正しい食事と生活を通じて健康を促進することに専念しています。私はアメリカ自然衛生協会の会員です。私はあなたの本を通じて「生食」の福音を広め続けるつもりであり、それによってあなたの本のより多くのより多くの注文がもたらされると信じています。私はここに美しい農場を持っています。もしあなたがこの国に来ることがあれば、私のゲストとして来て滞在することを歓迎します。

Mr.AJRUGGIERI、W. 5 Mile Rd.ニューヨーク州アレガニー。社長
グッドガイズ•オブ•ザ•グローブ「ピース :男性への善意」

***

ダンのメドウズ、1966 年 9 月 1 日:

親愛なる友人、私はビーガンでローフード派であり、これを説教し、教えています。
私はあなたの会報第 1 号をマウント•シオン•レポーターで見つけたので、それを切り取って再版し、無料で配布しました。私はあなたに断りもなくこんなことをしてあなたの足を踏みにじったのでしょうか、そしてあなたは私に印刷する権利を与えますか ?病気の友人に無料でプレゼントするために、もっとこれらを贈ってはいかがでしょうか... 私はジョン•T•リヒター著『ネイチャー•ザ•ヒーラー』という貴重な本を持っていますが、あなたが何と言うか聞いてみたいと思います。どうか私に「生食」を送ってください、そしてこれがネイチャー•ザ•ヒーラーと同等であるならば、私は仲間に与えるためにたくさんのそれらを必要とするでしょう。私もトラクトライターですが、医師ではありません...

1966 年 12 月 11 日:

あなたの素敵な手紙と一緒に本を受け取ることができて、とてもうれしかったです... 友人、あなたの本は最高だと思います。 Nature The Healerより小さいものを探していました。ローフードの価値を人々に啓蒙することほど素晴らしい仕事はありません。あなたの本は、より大きな本と同じくらい、今の私のニーズを満たしていると思いますし、より多くの良い点も引き出してくれます。はい、送っていただいた本を利用させていただきます...もう少しあなたの本が必要です

本。私はフロリダへの宣教旅行に行くのですが、この旅行であなたの本をたくさん活用することができました。私はこのような形で生食を広めるために活動しており、特定のケースを引き継いで生食をさせるよう求められています。今、ある女性が瀕死の状態で、医師たちに死をほぼ諦められています。彼女は私にダイエットを手伝ってほしいと懇願しているので、すぐにでもやりたいと思っています...

IW キャロル夫人、ボックス 240、ダン、バージニア州メドウズ

***

イスラエル、1966 年 8 月 22 日:

親愛なるアテルホフさん。今日、あなたの素晴らしい本「RAW-EATING」を読み終えることができて大変嬉しく思います。人類がいつか自然食品の重要性を理解すれば、人類の歴史における新たな時代の始まりとなるでしょう。それはまさにパラダイスとなるでしょう。

許可をいただきましたので、自己紹介をさせていただきます。私の名前はジョセフ•ラゾン、43歳、3年前にイスラエルに来て、クパット•ホリム医療機関で医師として働いています。薬（毒薬)を処方する義務があるので、日々の決まりきった仕事が楽しくありません。私はできる限り最小限の量を処方するように努めていますが（プリム•ノン•ノセール）、自分の毒を押し出す行為に満足していません。既婚者だから働かないといけない !私の妻はテヘラン出身です...あなたの本を読んだので、妻のためにペルシア語の文献を送ってもらえないかと手紙を書こうと思いました。もし彼女が自然食品とそれが人体に及ぼす影響について読んだら、私たちの子供（私たちは赤ちゃんを期待しています)に死んだ要素をあえて食べさせることはないだろうと私は確信しています。

数年前のイスタンブールでの私の活動について少し詳しく説明したいと思います。私は「トルコベジタリアン衛生協会」の事務局長であり、この運動の最も活発なメンバーの一人でした。そこでは、医療機関と化学産業が私たちのベジタリアン運動の毒物に危険性を感じており、ユダヤ人である私は彼らが簡単に破壊できる最も弱い立場にありました。彼らは

私の人間にかなりの害を及ぼし、私は生まれ、学び、愛した人々の国を永遠に離れることを余儀なくされました。しかし、私はイスラエルに来なければなりませんでした。幸いなことに、ここでは菜食主義と自然な生活について自由に話したり書いたりすることができます。 20 人以上の自然療法医がおり、ガリル山脈の都市 SATAD の近くにベジタリアンの村 AMIRIM もあります。

1週間前に二度目にこの場所を訪れましたが、とても幸せな気分で、ここに滞在して暮らしてみたいと思いました。しかし、まずは妻を説得しなければなりません。どうか、この件に関するペルシア語の文献を送ってください。

ANAHITさんの写真を見ることができてとても嬉しかったです。とても魅力的で、
健康。彼女の写真を見るだけでも彼女の健康状態が伝わってきます。

1966 年 11 月 12 日:

とても興味深い小冊子を受け取って本当にうれしかったです。
ペルシア語版では「食べる」。私はあなたに感謝するとともに、妻がこの問題をよりよく理解
できることを願っています。また、私の子供が調理された不自然な食品の害から免除されることを願っています!...医療機関での仕事にもかかわらず、私は衛生的な生活様式に従いたい人々の世話をしています。トルコにいた頃、私は自然衛生士として患者の世話をしていました。今イスラエルでは、まず生計を立てなければならないので、医療機関で働かなければなりません。

遅かれ早かれ、私は薬物を使わない分野でのみ働くことになるだろう。しかし
健康リゾートがなければ、これは十分に満足のいくものではないので、私たちは自然療法医と
一緒に、喜んで私たちを助けてくれる人を探しています。近い将来、それについて詳しくお話しできればと思います。

ジョセフ•ラゾン博士、170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi、イスラエル

***

1966年4月14日、カリフォルニア州ボールドウィン•パーク。

親愛なる友人：

イスラエル、エルサレムの「シオン山レポーター」で生食に関するあなたの記事を見てうれしく思いました。編集者は私の弟です。彼の論文であなたの本について話してくれたことをうれしく思います。私はローフードに関するより多くの文献に非常に興味があるので、この切望されている真実を広めるつもりで、最初の注文を送ります。

1966 年 6 月 20 日。

貴重な書籍を受け取りました。それらはまさに私が必要とするものです...私は大切にしています この本をとても大切に思っています。私は幸運にもそうすることができたので、さまざまな国の多くの人がこの本を見つけてくれることを願っています...

1966 年 11 月 13 日。あなたの著書「Raw-Eating」をさらに注文できることをうれしく思います。それらは人々が必要としているものなのです。この注文をもっと早く送りたかったのですが、お金に余裕ができるまで待ちました。用事がいくつかあるので、次回はもっと早く注文できると思います... 私は一人暮らしで、1967 年 2 月 5 日に 89 歳になるので、本を持って出てそのまま売ることはできません。若い人ならできるだろう。本に名前と住所を書いて読んでくれる人に貸しています。本を移動させたいので、誰かの家に転がすために本を渡すことはできません...私は、ほぼすべての期間、自分が知っている限りの自然食品の方法に従うように努めてきました。

ここ2年。午前中ずっと庭仕事をしていましたが、疲れていません...

オラフ。米国カリフォルニア州カーペンター

***

1966 年 4 月 9 日、アルバータ州。

拝啓、

私は「Mount Zion Reporter」の読者で、「ローフードの価値」という記事に興味があります。私は 75 歳で若いので、ローフードの食事の特質から恩恵を受けたいと当然思っています。私は以前はアスリートとして活動していましたが、調理済み食品のダイエットに専念していました。

問題は、ここカナダでミネラル注射をせずに、適切な種類の野菜や果物を入手することです。

ジョージ•ベイン•サザーランド、カナダ。

***

1964 年 3 月 1 日、スウォンジー。

親愛なるアテルホフ様、

1月初旬、テレビ番組「TONIGHT」を観ていたとき、テレビであなたの本を見て、そしてそこからいくつかの抜粋を読んだのを聞いて、私は感動しました。私はあなたの本をぜひ手に入れたいと思っていました。そこで私はBBCに出版社などの必要な詳細情報を求めて手紙を書きましたが、残念なことに、最終的にはこの国では入手できないと知らされました。しかし、彼らは私に唯一の住所を送ってくれたので、感謝の意を表し、メッセージを広めることが成功することを祈りたいと思い、手紙を書くことにしました。食中毒はあらゆる悪徳の中で最も有害だということには、私も熱烈に同意します。あなたの本の中で主張されているように人類が食習慣を変えたら、これはなんと違う世界になるでしょう。あなたの例は、今日の世界で人類の利益のための最高の努力です。万歳、この時代の最高の預言者よ...

1964年4月29日。先週の水曜日にあなたの本と手紙が届いたときは、なんと幸せな日だったでしょう。それは私を吸収し、時には驚かせました。何よりも、それは私に新たな啓発とインスピレーションを与えてくれました。私は子供の頃、日曜学校でいくつかの引用を暗記して以来、真実を求めてきました。（「そしてあなたは真実を知り、真実はあなたを自由にするだろう」）。この探求は私をさまざまな教会を経て、合理主義に導き、次に食品改革と自然治癒を伴う菜食主義に導き、最終的には人生の問題について（私にとって)唯一受け入れられる説明であるカルマと輪廻転生を備えた神智学に導きました。なんと長い旅だったろう。そしてここで、ついにあなたの本を見て、「これだ」と感じました。このような素晴らしい贈り物をありがとう、そしてあなたの手紙も大切にしてください...

1966年2月3日。またあなたから連絡をもらえてとてもうれしかったです。あなたのリーフレットから、あなたの例に倣う人々が達成した多くの成功について学んでください...あなたは私自身の孫について知りたいと思うでしょう。彼は1964年に神経衰弱を患い、短期間精神病院に入院した。彼が出てきてすぐに、あなたの本のコピーを彼に送ることができました...彼は水に入るアヒルのように生食を始め、素晴らしい回復を遂げました。それは彼の見方と性格全体を変え、彼は今では勉強を順調に進めています。彼はマンチェスター大学の美術学生です。

ジーナ•ハリーズ夫人、英国グラモーガン、スウォンジー、ウエストクロス、11Hston Place。

***

サウスシー、1964年2月20日。

拝啓、

入手方法など詳しく教えていただけると助かります
アテルホフ著「RAW-EATING」という本。ロンドンの英国放送協会から、この本は英国語では入手できないとのことで、あなたの住所を教えていただきました。ぜひコピーをいただきたいと思います。

1964年3月19日。先週の木曜日、3月12日に受け取りました、「生食」に関するあなたの本をありがとうございました。あなたの本の内容は私にとってまさに啓示であり、人間のニーズと要件について私がこれまで読んだ中で最も素晴らしい本でした。また、この本のテーマはとても誠実で心温まるものだと思いました。この本の考案と準備に費やしたであろう長い研究と時間に感謝します。これは私の本当の気持ちをうまく表現できていないので、他の人たちに興味を持ってもらえるよう最善を尽くしますが、人々がどのような人間なのか、習慣、特に食事の習慣を変えることにどれだけ抵抗があるのかを知るのは簡単なことではありません。もの。それでも、私は彼らを説得して、あなたの本を送ってもらえるように全力を尽くします...もし興味があれば、状況を随時お知らせします...

Mrs. VM Snelling、26 Victoria Rd.イングランド、ハンツ、サウスシー。

***

1964 年 11 月 27 日、サンタローザ。

拝啓、

あなたの本「Raw-Eating」を楽しく読ませていただきました。ぜひ自分用に一冊欲しいと思っています。友人2人と話し合ったところ、彼らも一冊手に入れることに興味を示したので、本3冊で4.5ドルの郵便小為替を同封します...私はこれらの本を受け取ることを最も待ち望んでいます...私は100パーセントです。 「ローフード」に興味のある人たちに良い情報を広めています。ローフードは私の命を救ってくれました。

1965 年 1 月 21 日:

総額 10.00 ドルを要求する請求書が添付された『Raw-Eating』を 15 部受け取りましたので、銀行為替手形を同封します...さらに Raw-Eating を 15 部購入するための追加の 10.00 ドルを同封します。 「あなたのこの素晴らしい活動を通じて、人々にローフードを食べることの必要性を理解してもらう機会を与えていただき、本当に感謝しています。ありがとうございます。」

1965 年 2 月 2 日:

Martin Reinecke の『Let's Live』マガジンをぜひお読みください。記事「ローフードの冒険」。

今月号には、私と夫がどのようにして 100% ローフードを食べるようになったのかを伝える私の手紙が掲載されています。私たちはこれに非常に熱心であり、今後もマーティンがこの食事方法を推進できるようできる限り支援していきます。

あなた自身の著書「Raw-Eating」は本当に素晴らしいです。とても嬉しいですこの知識を求めている人々に配布してください。確かに現時点ではそのような人は非常に少ないですが、やがて多くの人に理解されるようになるだろうと私は信じています。話を聞いてくれる人たちと静かに仕事をするのは、とてもやりがいのあることです。

1965 年 5 月 6 日:

「生きよう」のバックナンバーをリクエストするお手紙を受け取りましたが、申し訳ありませんが、健康食品店ではすべて売れてしまいました。 5 月号をお送りします。購読を希望されない限り、次の号も引き続きお送りします。

提案どおり、2 月の記事の修正のために、あなたの手紙のコピーを Martin Reinecke に送りました。

あなたの第 2 巻が完成したら、ぜひコピーしていただきたいと思っています。最初の巻の販売に成功したので、いくつかを手元に置いておきたいと思っています。

Mrs. Helen M.Bulbeck、818 Cherry St. Santa Rosa、米国

***

1964年9月29日、カリフォルニア州ベニス。

親愛なるアテルホフ様、

あなたの本「生食」を 2冊いただき、誠にありがとうございます。とても楽しく読ませていただきました。

私は5か月前に調理済みの食べ物を食べるのをやめました。私は31歳ですが、とても元気です。一日おきにビーチで2〜5マイル走ったり、泳いだり、山でハイキングしたりしています。 3週間前、私はウィズニー山を1日でハイキングしました。往復の距離は42マイル、山自体の高さは14,500フィートを超えます。私の脈拍数は58〜60です。私がこれをお話しするのは、生の食べ物が人類のあらゆる苦しみの解決策であることを知っていただくためです。

私はあなたの本を米国 (そしておそらくカナダ) で販売することに非常に興味があるかもしれません。 500部か1000部ならいくらになるか教えてください…

1966 年 2 月 6 日:

妻と私は現在、100パーセントローフードを食べて2年近くになります。
最高の結果をもたらすダイエット。私の妻、シャーリーが書いた、1965 年 7 月の「LET'S LIVE」誌に掲載された記事を同封してお送りします。この記事と同封されている写真の使用を許可します。

写真の 1 つは、ロービーガンである私たちの大切な友人のものです。彼はライオン（アフリカ)と素手で格闘しますが、これらのライオンにはすべての歯と爪があります。ミッキー•ソロモンが彼の名前です。

私たちは食べ物を生で食べるので、人生でこれほど良い気分になったことはありません。あなたの本は、私たちが所有するローフードに関する最良の本であり、私たちはあなたの本をよく読みます。私たちはローフードについての真実を広めたいと思っています...私たちはあなたの素晴らしい本を多くの人に知ってもらうべきだと思います。
20.00ドルの郵便為替が同封されています...

シャーリー夫人とソーワルド•ボイエ氏、1015 Venice Blvd.カリフォルニア州ベニス

アメリカ合衆国。

***

サウスカロライナ州コロンビア1965 年 1 月 7 日:

1964 年 12 月の Let's Live Magazine に掲載されたあなたの小冊子「RAW-EATING」に関する記事をとても楽しみました。私は著者の Martin J. に手紙を書きました。
フリッツ、そして彼は私に英国ベジタリアンマガジンに手紙を書くようアドバイスし、彼らは順番にあなたの住所を教えてくれました...

夫人。アイリーン•ゴーレモン、アメリカ

***

私のペルシャ語の本を読んだ後にアバダンの紳士が書いた手紙からの抜粋:

アバダン、1965 年 7 月 25 日:

親愛なるアテルホフ様、

あなたの小さな小冊子は私の精神的な見通しに大きな変化をもたらし、私はすでに自分を生食者だと考えるようになりました。私は知らない

感謝の仕方。私の人生はあなたのおかげであると言っても過言ではありません。
あなたは現代のイエスであり、病人や半死人に命を与えます。なんと素晴らしい人生でしょう!...あなたの本を読んでも生き方を変えない人がいるなんて、私には信じられないことだと思います。

サダラット、アバダン、ペルシャ。

***

アルメニア語で私の大著を出版した後、生の
アルメニアでは食べることがかなりの支持を得ています。

1961 年 3 月 24 日、エレバン。

親愛なるホヴァネシアン様、

アルメニア科学アカデミー中央図書館は、「Raw-Eating」と題されたあなたの著作の第 1 巻を感謝の気持ちを込めて受け取りました。あなたの作品「生食」に対する多くの読者の要望に応えるため、すでに送付済みの 2 部が常に流通しており、大幅な遅れが発生しているという事実を考慮して、第 1 巻を 5 部送ってください。多くの読者の要望に応えました。」

アルメニア科学アカデミー、H.メチェリアン、完全セクションのディレクター。

***

エレバン、1961年11月20日。

親愛なるホヴァネシアン様、

あなたの作品の第一巻「生食」を10部受け取り、当図書館に寄贈いただきました。心より感謝申し上げます。

エレバン、1965 年 6 月 16 日:

アルメニア国立図書館総局は、あなたが図書館に寄贈した「生食の道に沿って」と
題されたあなたの著書 6 部に心から感謝の意を表したいと思います。

生食に興味を持つ人が徐々に増えてきており、あなたの本を手に入れたいと
思っている人もたくさんいます。あなたの出版物をあと数部貸していただけませんか。

アルメニア文化省、

AM ミアスニキアン共和国国立図書館、

アラジ•ティラビアン、監督。

***

その後、私は自分の本を 20 〜 30 部送ることがよくありました。
見返りや補償を期待することなく、この図書館にアクセスしてください。
残念なことに、ソ連（私的取引に対する独裁政権)によって人々に課せられた問題と制限
のため、私は、公的機関からのリクエストであるか個人からのリクエストであるかに関係なく、
ソ連から受け取った書籍のリクエストすべてに完全に無料で応えます。

著名人（アルメニアの詩人)が書いた手紙からの抜粋、
ホヴァネス•シラーズ:

エレバン、1962 年 1 月 4 日。

親愛なるテル•ホヴァネシアン様

私が「生食」というタイトルのあなたの素晴らしい本に出会ったのは単なる偶然で
した。あなたはこの中途半端な人類全体の偉大な救世主となる運命にあります。あなたの発
見、生食は偉大なダーウィンの発見と同じくらい素晴らしいです。実際、それは、これまでの数世
紀のすべての偉大な発見よりも偉大で、より人道的、いや、より慈善的であると
言うべきです。しかし、悲しいかな、あなたの目の前には無敵の岩が立っています。この盲目
の幼児、何千年も騙されてきたこのいわゆる人類が、

我に返り、火を捨て、自分が切り開いた賢明な道に沿って従えば、人間の中から暴力行為は消えるだろう。しかし、これだけ多くの人種や部族がいる人類は、苔が岩にしがみついているように、依然として火にしがみついています。それは死をもたらす調理済みの食べ物を放棄しません、そしてまだ放棄しません...それでも、私はあなたの悲しみの額にキスをし、あなたがアルメニア人として生まれたと思うと喜びます。あなたは確かに不死身です...」

ホバネス•シラーズ、20 Leninian Ave. Erevan。

***

次の手紙の筆者は、子供の頃から、若い頃から、
学生は、麻疹、猩紅熱、おたふく風邪（耳下腺炎）、マラリア、狭心症、さまざまな風邪やカタル、耳痛、歯痛、便秘、下痢、痔、虫垂炎、胆嚢の慢性炎症（胆嚢炎)など、多くの病気に苦しんでいました。。今日、生食のおかげで彼はすべての苦しみから解放され、それに対して彼は次のような言葉で感謝の意を表しています。

1964 年 2 月 5 日、エレバン。

親愛なる先生、私は何か月も先生を楽しませていただいたことへの感謝と賞賛の気持ちを表現する言葉が見つかりません。どの言葉もばかばかしいほど不十分であるように思えるからです。

たった一度の魔法の動きによって、あなたは私の人生を悩ませた悪夢を終わらせてくれました。間違いなく、その悪夢の原因そのものが根絶されるまで、あなたも他の人たちに対しても同じことをするでしょう　あなたのおかげです。

あなたは、他のみんなと同じように、私が陥っていた、目の開いた盲目、耳の鋭い聴覚、そして無意識の狂気を払拭するために来ました。

あなたは天国の天井を背景に描くために魔法のランプを持ってきました
その顔はまさに私のものであり、それまで私は夢と推測しかできなかったのです。

私はあなたの輝く姿に頭を下げ、あなたを男として迎えます。
私は誰に対してもこれまで以上に借りがあります。

私はあなたの輝かしい姿の前に頭を下げ、英雄としてあなたに挨拶します。その名は、今日は彼が救った人々の口に常にありますが、明日にはすべての人の口に残るでしょう。

私はあなたの輝く姿に頭を下げ、真の文明、真の科学、真の進歩の十字軍として、そして明るく文明的な科学の未来のための戦士としてあなたを歓迎します。

アルメン•フシュトゥニ、レーニン 20 年の展望、アレメニア、エレバン。

***

1964 年 3 月 29 日、エレバン。

親愛なるホヴァネシアン様

ほんの数行ですが、生食にまた新たな新入社員が加わったことをお知らせします。その新しい形態の栄養法を採用する理由は、病気などによる絶望感ではなく、あなたの偉大な思想に触発された理想に基づいています。 。

私の父は生物学者で、兄は医師であり、家族の中で私だけが違う（通常の)食事をしているので、私の行く手には多くの障害があることを告白しなければなりません。新しい栄養法に切り替えてから 9 か月が経ち、非常に健康に過ごしています。地球の隅々からあなたのもとに届くこのような手紙は等比級数的に増え、あなたに宛てられた感謝の言葉を読む暇もなくなるのではないかと私には思われます。あなたの発見は歴史に残るでしょう。

***

1965年6月18日。

レニングラードから書いています。私はここの音楽院で勉強を続けています。いつもあなたと一緒にいるので、時間があなたの味方であると信じて、私はあなたに幸運を祈ります。兄が私に行った健康診断はいつも満足のいく結果をもたらします。確かに体調はとても良く、体重はゆっくりと、しかし確実に増え続けています。

H.スヴァチアン。

***

1965 年 1 月 6 日、エレバン。

親愛なるホヴァネシアン様、

生食を実践して半年が経ちました。持っているあなたの本が世界各地で素晴らしい反響を得ていることは十分承知しているので、詳細に立ち入り、いつもの追悼の言葉を繰り返すつもりはありません。疑いもなく、生食という概念は、文明の全過程において人間の精神が達成した最大の勝利である。

私の個人的な経験については書きたくないのですが、なぜなら、あなたが引用したさまざまな感謝状の抜粋を読んで、私の反応が自然食品の他の消費者が経験した反応と完全に一致していることがわかりました。

特に重要なのは、生理学的反応に先行しない場合でも、その直後に起こる心理的変化です。

あなたが人類に与えてくれたユニークな贈り物に感謝したいと思います。

ウラジミール•ハチャトゥリアン、アボビア•セント•エレバン38歳。

***

モスクワの若い女性からのクリスマスメッセージ:

1964年12月20日、モスクワ。

親愛なるアテルホフ様、

個人的な感謝と、皆さんの偉大な人道的活動の勝利をお祈りするとともに、この季節のご挨拶をお送りできることを大変うれしく思います。

長く続いた重篤な心臓病から回復したあなたのフォロワー。

その後、彼女は10ページの手紙で自分の全貌を明かした。病気と回復、その要約は次のとおりです。

1965 年 3 月 31 日:

1963年11月に生食に切り替えて以来、疑う瞬間もなかった。その当時、私はすでに9年に及ぶ心臓病の病歴を持っていました。

しかし、最初から始めましょう。私が8歳か9歳のとき私は昔、リウマチの発作を起こしました。その後、私は年に約10回、喉頭炎、インフルエンザ、あらゆる種類の風邪にかかり、通常は6〜10日間続きました。徐々に慢性扁桃炎が発症しました。 14歳のとき、医師は私の心臓に僧帽弁の病変を発見し、その後リウマチ性心炎も発見しました。 15歳のとき、彼らは私の扁桃腺を切除しました。私は長期にわたる心臓の痛み、神経炎、衰弱、不眠症に苦しみ続けました。数時間の苦痛の後の短い睡眠には、恐ろしい悪夢が続きました。夜に目が覚めたとき、暗闇が怖かったです。合計すると、一年のうち 3 〜 4 か月はベッドで過ごしていました。階段を一段登るのはかなりの困難でした。私は散歩、運動、水泳、旅行、読書、その他多くの楽しみや娯楽を常に奪われていました。

私はいつも医師の世話を受けていました。彼らは私をこうして「治して」くれましたピラミドン、アスピリン、抗生物質、鎮痛剤、血管拡張剤、睡眠薬、その他同様の薬物のこと。私の生命体は抗議活動を続けた

それらの対策に対して驚くべき態度を示し、私の状態は徐々に悪化しました。そのような治療法は効果がないと確信し、私は最終的にそれらをすべてやめました。

こんな細かいことであなたの注意を奪うことをお許しください詳細。特に変化が驚くべき方法で起こったので、それらはあなたに興味を持ってもらえると思います。調理済みの食事を難なくやめました。生の栄養は私の中に内部の浄化と軽さの心地よい感覚を目覚めさせました。ほぼ一夜にして私の心臓は心配しなくなりました。以前は、週に一度だけではなく、ほぼ毎日、何時間も心臓のあたりに痛みを感じていましたが、生食を始めた最初の年は、一日もベッドに上がりませんでした。そして、私の心の痛みは、ほとんど意味のない瞬間的な痛みの6回から8回に限定されました。

この1年半の間、私は一度もインフルエンザや風邪の発作を起こしていません。最初の数か月で、私の頭痛は完全に消えました。しかし、私にとって最大の奇跡は、ベッドに就いてから数分以内に眠り始めたという事実でした。私の仕事の能力は向上しました。以前の放散状態、神経質な緊張、イライラは消えました。

秋に私はアルメニアへ旅行し、「マテナダラン」（原稿保管所）で働きました。 1日に25キロから30キロの山の中を歩き、すぐにパフォーマンスを繰り返す準備ができて家に戻るのは、何と楽しいことでした。私はついに自然がその懐に入れてくれる自由な人間になりました。これは誠に喜ばしいことであり、改めて心より感謝申し上げます。

1965 年 8 月 16 日、モスクワ。私の健康は今も私にあらゆる恩恵を与え続けています。特に私の身体は、精神的、神経的緊張（高血圧）、そして山行中に続くかなりの肉体的疲労という非常に厳しい試練に耐えてきたので、満足です。

もうすぐ生食生活2年目が終わります。もう生食から撤退することは考えられません。私があなたに出した質問は純粋に啓発を目的としたものであり、勝手に作ってはなりません。

あなたは私の将来について少しも疑っていません。何よりも、私にとって、この問題の物理的な側面は、常に堅固で揺るぎない精神的な基盤ほど重要ではありません。

オルガ•ケレンスカヤ、聖モスクワ3Frounze。

***

私の本はソ連では簡単に手に入らないので、ソ連の生食者たちは私の出版物の要約をロシア語に翻訳し、そのコピーを友人たちに配布していると確信しています。
その後、多くの人がそれらの概要を相互にコピーします。以下は、モスクワ地区に住む年配のロシア人女性が書いた長い手紙の一部である。

ヒムキ、1965年4月25日。

うまく表現できないというか、適切な言葉が見つからない
これをもってあなたに限りない感謝の意を表します。人類の体と魂を救うための神聖な働き、つまり「生食」に報いるのに十分な報酬は、この世界にはありません。私はあなたの前に頭を下げます。あなたの前だけでなく、あなたの本から抜粋したいくつかの文章からなるこの貴重な健康レシピを私にもたらしてくれた人の前にも頭を下げます。私個人としては、あなたの本を見ることができて幸運ではありませんでした。私の友人 — 元教師 —

彼女はあなたの本から直接ではなく、彼女の友人のノートから書き写したものでした。彼女も元教師でした。私自身の視力が悪いので、今あなたにこれらの行を書いているのはこの女性です。私は片目だけで、虫眼鏡の助けを借りてそれを見ることができます。そうでなければ、もっと早くあなたに感謝するべきでした。

私は 2 月 15 日に練習を始めて、それ以来、調理済みの食べ物はおろか、パンさえも食べていません...私は 1966 年 8 月 15 日に 90 歳になります。私は友人たちよりも精力的で、この事実は次の人物によって証明されています。他の人も。

Karpovna Maria Ivanovna、Fevralskaya St. 12、Khimca。

***

スンズヴァル、1965年8月12日。

親愛なるホヴァネシアン様、

エレバンの医師である私の叔母とその夫、名前はダニリアンですが、私に手紙を書いて、あなたの勧めから多大な恩恵を得たと書き、あなたの栄養法と治療法を採用するよう私に温かく勧めてくれました。そこで、今度はあなたの作品「Raw-Eating」のコピーを送っていただけないかとお願いしたいのですが、よろしくお願いします。

私はイスタンブール出身の婦人科医です。過去 2 年間、私はスウェーデンのスンズヴァルにある病院で働いています。すでに多くの人々が多大な利益を得ているあなたの本とその指示を読むことは、大きな興味と誇りを持っています。」

シャブー•セディキアン博士、レンスラサレット、スンツヴァル、スエード。

***

モスクワ、1966年11月19日。

親愛なるアテルホフ様、

私はあなたの考えの明確さと単純さに驚くほどうれしく思います。このような偉大な発見をそのような単純な方法で説明することが本当に可能でしょうか? 「ああ、人間よ！自然は生の食べ物を使ってあなたとあなたの細胞を作り、栄養を与えてきました。これらの細胞の構造と機能的活動を十分に理解していない限り、さまざまな不自然な有毒物質を使用して細胞の働きを妨げないでください。

私も妻も大学院生です。私は物理学者で、彼女は医師です。

私たちはあなたの仕事に非常に興味があります...

マイケル•ミナシアン。

***

ジャームック、1966年3月6日。

科学者の中の科学者よ、万歳 !人類の教師よ、万歳！

私はジャームックのヘルスリゾートで医師の助手をしています。
アルメニア。私はあなたの本を読んで確信し、1965年11月4日から生食を実践しています。あなたが広めた方法で私は必ず治ると確信しています。 1947 年以来、私はリウマチ、多発性関節炎、冠状動脈疾患に苦しんでいました。
1963 年以来、腎臓の重度の炎症により私の健康状態はさらに悪化し、スイカを食べても部分的にしか症状が治まりませんでした。

生食を始めて6日目から関節に激しい痛みを感じましたが、その後痛みはなくなりました...生食による反応の間、以前は関節炎の発作に必ず伴っていた関節の腫れは経験しませんでした。また、腎臓の状態が悪化すると必ず現れる発熱や水腫の発作にも悩まされませんでした。今では本当にぐっすり眠れるようになり、脈拍数も 120 ～ 140 から 90 ～ に下がりました。

毎分 100 拍動 (緊張状態下)。毎晩の心の痛み、頭のフケ、足の汗も消えました。体重はすでに5キロ減り、リウマチの痛みも消えました。とても気分が良くて、体力も増え続けています。

私の妻と6歳の息子も生食を採用しています。あなたが娘のアナヒトを育ててきたのと同じように、私は生後1か月の三男を育てます。

親愛なる先生、私は医師の助手として働いています。
18 歳になり、37 歳になった今、私は教育研究所の通信コースを修了しようとしています。しかし、あなたの本の中で、私はついに多くの問題に対する答えを見つけました。

長い間私を苦しめてきた問題、他のどこにも見つからなかった答え。「それらの問題の一つは、なぜ赤ちゃんは生まれた初日から他の動物の子供のように歩くことができないのかということです。私は今、この理由と子供の生理学的欠陥の多くは調理されたものにあると確信しています。」私の考えでは、生食を3〜4世代続ければ、それらの欠陥はすべて解消されるでしょう。

バシャガン•ガスパリアン博士、アルメニア、ジェルムク。

***

私の長姉はエレバンに住んでいます。私は定期的に彼女に大きな荷物を送ります
彼女は重病人や生食を確信している人たちに本を贈ります。以下は彼女の数多くの手紙からの抜粋です。

「親愛なるアルシャヴィルさん、この手紙があなたに大きな喜びを与えることを私は知っています。生食はエレバンでも他の州でも急速に進んでいます。誰かから電話がかかってきたり、訪問されたりしない日はありません。彼らはアドバイスを求めたり、本を求めに来ます。本当に困っている人たちにあなたの本を贈ります。本の需要は無限にあり、本は人の手から手へ渡り、すぐにボロボロになってしまいます。尋ねた人全員に無料の本を送るというあなたの習慣がとても心配です。どうしてそのような莫大な費用を負担できるのでしょうか？

生食で治った患者さんがどれだけいるか、本当に感謝されていることでしょう。ここの人々は皆あなたと同じ人道主義者です。
誰かが失った健康を取り戻すとすぐに、その人は病気の親戚を治す仕事を引き受け、その結果、他の5人か6人が重篤な障害から回復します。それから彼らは私のところに来て、自分の経験を話します。
一歩も動けなかった人が、何十キロも歩けるようになりました。

それらの患者のうちの1人は手の浮腫に苦しんでいた
20年間足と足を使い続け、体重は115キログラム以上でした。
生食ダイエットを取り入れたところ、20日間で体重が10キロ減った。息子さんは
「以前は手足が動かなかった父が、今では子どものように歩くようになった」と話
した。彼らはあなたとアナヒトを絶えず祝福します。
別の患者は声帯の炎症に苦しみ、声をほぼ完全に失っていた。わずか 1カ月
半の生食生活を経て、現在は完全に健康を回復した。

再び、28 歳の若い男性が腎臓に化膿を起こし、全身の水腫を伴いました。容態は重
篤で希望が絶たれたが、生食のおかげで今はすっかり元気になった。似たよう
な事件はたくさんあるので、すべてを書くことは不可能です。彼ら自身の推計
によると、エレバンだけでも現在生食者が2,500人おり、その多くは長い間重
病を患っていたが、現在は完全な健康状態にあるという。人々は、心臓の病気、塩
分を含む結石、高血圧、胃潰瘍、腎臓、肝臓、胆嚢の炎症、結石、その他多くの非常に
深刻な疾患を治癒します。

　　私自身も非常に病気でした。私は高血圧に悩まされ、耳鳴りがあり、肝
臓に炎症がありました。 1日に2、3回は鼻血が出て、体がだるく、よく眠れません
でした。私の心臓は非常に悪い状態にあり、再び日の光を見る必要があるかどう
かを毎晩考えていました。しかし今では、あまりにも早く寝ているので、朝家族
が仕事に行く音は聞こえません。確かに、私があまりにも遅く起きると、彼らは私
が病気に違いないと考えて不安になることがあります。私はかなり痩せて、どれだ
け歩いても疲れを感じません。皆が驚いたことに。

　　生食者は互いに友好的な関係を育みます。ある晩、私はコロジア人の
家に招待されました。 （コロジアン氏はエレバンのベテラン画家です。彼の家
族の話は実に興味深いものです。彼自身も出血を伴う慢性胃潰瘍を患っていま
した。

病院で彼は生食に切り替え、病気から完全に回復した。彼の妻は真菌感染症（芽球菌症)を患っていました。生食を4か月続けた後、爪が伸び始め、咳も消えた。彼らの娘は結婚し、生食で妊娠し、出血の痕跡もなく子供を出産しました。彼女は現在、生の栄養で子供を育てています。）

自分の生食者に加えて、32 人の完全な生食者がいました。4人家族。彼らから受けた歓迎は言葉では言い表せません。彼らは、食欲をそそる生のサラダ、5、6種類の非常においしい生のタルト、その1つを水に浸したドライフルーツで飾ったインドのトウモロコシの特別な「ピラウ」であるアナヒトと名付けた、非常に美しく豪華なテーブルを用意しました。あらゆる種類の新鮮なフルーツやナッツ。最後に、小麦、オーツ麦、クルミ、レーズンを混ぜた風味豊かな料理が運ばれてきました。

ゲストは全員、医師、アーティスト、ミュージシャン、講師でした。彼らはいくつかのスピーチを行った。ついに、それがコロジアン夫妻の結婚30周年記念日であることが判明した。

相当数の医師が生食者になった。若い医師とその妻も医師でしたが、ジャームックのヘルスリゾートから私に会いに来てくれました。彼らは私に、1日に40人から50人の患者が来て、その全員があなたの本を必要としていると言いました。彼らは、あなたの本の需要が何千冊にも達するかもしれないと私に保証してくれました。スピタクの医師はコレラについて講演し、その最後に生食について話し、聴衆にあなたの本のコピーを入手し、注意深く読んだ後、その推奨事項を実践するよう勧めていました。

64歳の高名な医師がキロヴァカンから私のところにやって来ました。彼は、重い病気を患っていたが、1年以上前から妻と一緒に生食を取り入れた結果、健康を取り戻したと語った。彼はまた、エレバン医学研究所の栄養衛生部長の A 博士がこう言ってくれました。

ハルーティウニアン*はキロバカンで医師、患者、そして何よりも生食者たちの前で講演を行った。講義の最後には、

生食の問題が議論の対象になりました。何の結果もなく何ヶ月も病院で横たわり、今では生食で治った多くの生食者が、病院の記録を調べて現在の状態と適切に比較するよう要求していた。彼らはまた、なぜ講演者が関連事実を検討することなく生食を公に批判したのか知りたいとも考えていた。生食者の一人は立ち上がって、キロバカンの医師に自分に見覚えがあるか尋ねさえした。否定的な返事を受け取ると、彼はこう続けた。「私は、あなたがこの症例は全く絶望的であると判断し、自宅で死ぬために退院した患者です。」そして今日、生食のおかげで私は完全に健康です。医師は呆然と立ち尽くしていた。」

シラヌーシュ•ババカニアン、33 ポシュキニ、エレバン。

*この男性（ハルーチュニアン)は、以前に記事を挿入していました
「共産主義」という新聞!! 『エレバン』誌（1964年、No.
17I)、その中で生食の利点を完全に否定するわけではありません。彼はその使用を特定の病気の限られた場合にのみ制限し、同時に有害な動物性タンパク質や人工ビタミンを称賛していました。最後に、彼は読者に対し、医師のアドバイスなしに自然食品を食べないよう警告していた。これらの主張に対して、私はすでに「生食の道に沿って」と題されたアルメニア語の著作の中で、衝撃的な返答を行った。

***

この女性は有名なアルメニアの歌手（オフェリア)の義母です。
Hambardzumyan) はとても聡明な女性で、これまでに私に 13 通の手紙を書いてくれました。その中のいくつかを以下に挙げておきます。

1966 年 11 月 20 日:

親愛なるホヴァネシアン様、

「ほぼ二か月前、私は一日だけ貸していただいたあなたの生食の本を一字一句、ペンでは言い表せないほどの興奮と熱意と味わいで読みました。私は盲目的でした

長年にわたり顔に偽りの体の跡がついたまま、死に向かって突き進んでいた。でも生食では
早々に無くなってしまいました。

私はあなたの素晴らしい本をまだ読み終えていませんでしたが、私から分別されな
かった調理済みの食べ物や薬の瓶やカプセルをすべてゴミ箱に送りました。私があなたか
らのこの贈り物を受け取り、ロービーガンになることを決心したのは、61歳の誕生日でした。私
はこの日を決して忘れません。私の破壊された体にどのような変化が起こったかはよくわ
かります。ここ数年、私はさまざまな病気に悩まされ、困難な生活を送っていました。特に息
苦しいクォーター病と耐え難い坐骨神経痛が私から睡眠を奪っていました。残酷な病気の束縛
から解放された後、私は活動的で強くて丈夫な人間になり、一日中鹿のように走り回りま
した。感謝の気持ちを表現する言葉が見つかりません。おお、天才の中の天才よ、親愛な
る友人よ…

最後になったことを誇りに思っている遠い友人のご挨拶を受け入れてください。
名前はあなたと同じです (Ter Hovannessian)。今、私は人々がどのように有毒物質を
体に入れるのか我慢できませんか ?無知だった私が、愛する人たちを家に招き、自分の手
で調理したものを食べさせていたことを思い出すと、心が痛みます。

生で食べる前は、心臓の鼓動が脳卒中を知らせてくれました。私の考えでは、それは楽で
楽な死だと考えられていました。でも今は生きて、兄の名前が紙に載っていることを自分の目
で読み、自分の耳で聞きたいと思っています。全世界の舌。あなたの仕事は賢明です、調理さ
れた食べ物は打倒されなければなりません、勝利はあなたに来るでしょう。
」

1967 年 8 月 2 日:

「今、私は完全に健康で、本物の人間のように豊かに暮らしています。
あなたへの3通目の手紙。私の心の感情は紙に書ききれないほどたくさんあります。私の
今の健康はあなたのおかげです、おお人類の救世主よ、おお私の親愛なる兄弟よ、あなたを私
の兄弟と呼んでもいいでしょうか ?

前回の 2 通の手紙に対してあなたから返事がなかったとき、私はあなたの分厚い本
を友達から借りて、そのすべてを分厚いノート 3 枚にコピーしました。現在、このコピーは所有
者を変えています。後になって、あなたが本や手紙を送ってくれたことを知りましたが、私には
届きませんでした。

ここでは、ロービーガンの信者の数が日に日に増加しています。
日;その中には医師もいます。彼らのほとんどは次の目的で私のところに来ます

いくつかの質問がありますが､私はローフードを推進しています｡私はケーキ､ハルヴァ､サラダ､生のドルメを作って人々に見せたり､その説明書を印刷して人々に配ったり､レーズン入りのケーキにあなたの名前を書いたりします｡私はあなたの妹のためにこれらのケーキを一つ買いました｡彼女は泣きながら私を抱きしめ､「今日から私たちは二人の姉妹です｡私の家のドアはいつでもあなたに開かれています。」と言いました｡彼女は私にあなたの本の第 2 巻をくれました。

私はよくあなたの妹に会って､あなたの手紙や書類を読んで､
写真､私は「強化された」食べ物と「効果的な」薬によって衰弱したあなたの二人の子供の写真を深い同情の念を持って見ました｡彼らは犠牲になりましたが､代わりに今日では何千人もの人々が特定の死から救われ､彼らを偲んで挨拶を送っています｡過去の偉大な天才たちは､この種の食べ物と薬のせいで仕事をやり遂げられずに命を落としました...そしてあなただけがその秘密を明らかにしました｡これらの事実をあえて否定する人は口を閉ざしましょう。

さて､私自身のことについて少し話させてください｡面白いと思います
生食を始める前の私と今の私を知っていただくために｡私が17歳のとき､背中の右側に激しい痛みがありました｡医師たちは原因を理解できず､薬やマッサージを不快にさせるだけでした。 6年後､私はついに病院に運ばれ､瀕死の状態になりました｡私の右腎臓には石と膿がたまっていることが分かりました｡私の腎臓を手術した教授は知的な人物で､もし生きていたら両手であなたの発見に署名したでしょう｡彼は､医師がマッサージと有害な薬物のせいであなたの腎臓の半分を食べてしまったと私に話して笑いました｡彼は私に､肉､卵､漬物､ミネラルウォーター､塩辛い食べ物を食べるのを永久に忘れて､もっと野菜や果物を食べるように命じました。

私はこの順序を 2 ～ 3 年間守り､気分が良くなったら､また何でも食べるようにしました｡少しずつ食欲が増し､体重も日に日に増えていきました｡他の人たちと同じように､私もこれは健康の証だと思っていましたが､実際は逆でした｡まず激しい頭痛が始まり､その後足がむくみ､44歳のときに人工の歯を天然の歯に取り替えました｡私の体重は82キロに達しました｡息切れ､慢性的な咳､動悸､そして胃の酸っぱさが私を包みました｡その後､甲状腺腫が出現し､

硬い卵のように私の首を取り囲みました。医師たちは手術を希望したが、私は断った。その後、坐骨神経痛、動脈硬化、血圧、痔、痛風などで歩くこともできないほど全身が衰弱してしまいました。

私の部屋は、アスピリン錠、ピラミデン、バロカルディン、ミロカルディン、アナルギン、ベロイド、カポディアジット、その他の毒物を扱う薬局のようなもので、それらが私の食べ物の半分を占めていました。私は医師たちに失望し、誰もがこれらの症状は加齢に関係していると言ったので、自分の人生の終わりが来たのだと思いました。私はこの世界にうんざりしていて、ただ一撃でこの屈辱が終わることを願っていました。奇跡が現れて、この悪夢から私を救ってくれるとは思いもしませんでした。しかし、これは結合されています。今、17キロの悪魔は姿を消しました（手紙の筆者は、この生食期間中に彼女の元の体に17キロの新鮮で健康な細胞が蓄積されていることを忘れています。つまり、悪魔は17キロではなく、34キロ、あるいはそれ以上だったということです）そして、私は実際の体重64キロを背負って街の端から端まで歩き、重い荷物を持ってコニャック工場の132段の階段を上り、そこの診療所にいる妹の娘のところへ行きました。そこの医師たちは私の以前の状態をよく知っていて、驚いています。

特に血圧を測って19ではなく13と出たときは。これにより、彼らの意見が変わり、実際には真実が勝ちます。私は家でおいしいロービーガンフードを作って彼らに持って行き、彼らは食べます、そして私はこう言います、「ホヴァネシアンは自分の本を全世界に無料で送っています。私も人々にローフードを提供します。好きなだけ食べてください。」私はこの幸せな生活をもう10ヶ月も過ごしています...

私のデトックスについて少しお話したいと思います。病気の痛みがあまりにも激しかったので、解毒の最初の反応は感じられず、食べれば食べるほど満足できなくなりました。左側に赤い発疹が出て、これも痛かったですが、すぐに治りました。私の肌はところどころ乾燥して、かゆみが出て、フケが出てきましたが、良くなりました。尿の色は真っ赤な時もあれば白くて濃い時もありましたが、今は水のように透明です。ひどい頭痛が数回ありましたが、自然に良くなりました。ローフード初日から、この世に薬があることを忘れていました。信じられない

私の白髪は今では灰色になり、元の色に戻りつつあります。」

レター No. 12 - 1971 年 5 月 7 日

「ニュースが多すぎて、どこから始めてどこで終わらせればいいのかわかりません。ある日、事務的な仕事で病院に行ったとき、女性医師があなたの本を手に持ち、他の数人の医師を彼女の周りに集めているのを見ました。そして義理の弟が生の菜食主義によって重篤な腎臓病から救われた経緯を熱心に説明し、「オフェリア•ハンバルスーミアンさんの義母の手紙もこの本に載っていますよ」と言いました。 「私を知りません。本を見ると、それは私が署名して人々に贈ったのと同じ本のコピーであることがわかりました。あなたの本は非常に珍しいので、より多くの人が利用できるようにコピーされます。これが起こったとき」医師は私を認識し、いつか患者に会いに行くように私に言いました。

オゾニアンという名前の元患者は、現在はすっかり健康になったが、豪華なパーティーを企画していた。彼は獣医師、妻は医師、兄は大学教授、妻も医師、数人のジャーナリストと数人の新生生食者が集まった。キロヴァカンのアバジアン博士が、数名の新たな生食信者とともに入場した。

オゾニアンは1年前、重病になったときにあなたの古い住所に手紙を書きましたが、届かなかったと思います。この手紙はとても興味深く貴重なので、コピーしてあなたに送ります。手紙にあるように、彼は 1 年前に非常に病気だったので、人々は彼に失望しましたが、今では完全に健康で仕事をしています。オゾニア人の手紙:

「この時代で最も偉大な慈善家であり最も偉大な科学者であるあなたへの驚きと敬意を、どのような言葉で表現したらよいかわかりません。とはいえ、腎臓病のせいで体が弱ってしまい、書くことができません」 「最も近い親戚にさえ一言。でも、私は心からあなたに手紙を書きます。あなたは世界中で私が手紙を書ける唯一の人ですが、私には書けません。私の兄はあなたの本を持ってきて、こう主張しました」私はそれを読み、彼の気分を害さないようにベッドに座って、読みすぎて破れた本をしぶしぶ読み始めました、しかし私はこの魅惑的な本を手放すことができませんでした。

なぜなら、その鋭くて情熱的な言葉と、あなたの深くて鉄のような考えが、私の存在全体を魅了したからです。これらの子供たちの悲劇的な死により、あなたは真実を求めて科学の海の隠された地下室に送られました。深い悲しみのせいで、あなたは生物学の太陽になりました。この点で、人類はあなた方二人の子供たちに恩義を感じており、彼らの名前は常に国々の記憶に残るでしょう。あなたの本を読んだ後、私は治癒の結果を待たずにすぐに生で行き、感謝の意を表します。なぜなら私はあなたの発言が真実であると確信していたからです。私は獣医師で生物学に詳しいので、あなたの言葉の素晴らしさがよりよく分かりました。何十年も私の脳に深く根付いていた生物科学の考えは、一日にして変わりました。偉大な発見はこれまで隠されていなかったので、将来はあなたの偉大さの前にひれ伏すことになると確信しています。私は40歳です。私は慢性腎炎を患っており、非常に深刻な状態です。私の血中窒素は65～90ですが、下がりません。

ベッドに横になって、ただ呼吸をしているだけで、きっと大丈夫。私を産んでくれた母に感謝し、私の人生を続けてくれたことに感謝します、永遠に…」

もう一つの興味深いニュースは、「サイエンス＆ライフ」誌のジャーナリストの一人が、生物の発達に関する研究を行うためにモスクワからエレバンにやって来たということだ。

数名の医師と生食経験のある人が生食記者の家に集まり、レポートを書きました。彼は私を探してくれました。そして、1971 年 11 月 15 日の手紙番号 13 (私は 「アヴァンガルド」新聞の編集者に詳細な手紙を書いていました) がどうやら効果をもたらしたようです。消化器疾患の専門家から電話で知らされたからです。システムのジヴァン•シュマヴォニャン教授は、私や他の生食者に会いたがっていました。アクティブな生食者のためにパーティーを開く以外に何ができるでしょうか。パーティーの数日前、私は会社を休み、恥ずかしがることなく、生で食べる人にとっても新しいテーブルを用意しようとしました。

生パン、ビスケット、バサックはもちろん、花の葉やザクロの種、さらには毎年春に作る青くるみから作った生ジャムや、各種サラダなどを飾りました。

大きなテーブルが3つあるので、何とも言えません。しばらくの間、あなたの名前が輝く 3 つの大きなケーキに触れようとする人は誰もいませんでした。最後にカットして遊んでみました。果物と果汁の重みでテーブルがうめきました！

アテルホフの妹（シラヌシュ•ババハニアン)が中央に見え、彼女の左側にシュマヴォニャン教授、そしてハイカヌシュ•テル•ホヴァネシアンが彼女の後ろに立っている。

会合は1971年10月24日16時に予定されていた。 2時間前に私はあなたの妹さんを呼びに行き、最初に到着した人たちにあなたの代表として彼女と握手をしてもらいました。まず、名誉教授ご自身がお部屋に入ってきて、笑顔で両手で私と握手をし、あなたの妹さんに敬意を持って接してくれました。次の瞬間、生食客は全員医師、大学教授、ジャーナリスト、教師などで、45人ほどが一度に入場した。私はショックを受けました。ちょうどそのとき、アバジアン博士がキロバカンから機敏で陽気な女性 4 人を連れて車で到着しました。彼はまず自分の病気について話し、これらの病気を克服してくれたあなたに感謝の意を表し、あなたとあなたの健康の最善を祈りました。

その後、生き食い者全員が次々にスピーチをし、過去の病気や現在の健康状態について詳しく説明しました。教授は静かに座って注意深く話を聞き、ノートにメモをとっていました。ライブイーターの報告が終わった後、彼が立ち上がって自己紹介をしたとき、ほとんどのゲストは彼のことを知りませんでした。

誰もが座って、静かに聞き始めました。彼は自分の意図と計画についてゆっくりと話し始めた。

大学教授の一人がホヴァネシアンの手紙を読みます。アバジアン博士は左側に座っています。

同氏は「ホヴァネシアンは実に素晴らしい仕事をしてくれた。歴史」と語った。有名な科学者のほとんどが一般人の出身であることを示しています。ホヴァネシアンは医師ではありませんが、彼の発見により医師の上に立ち、科学者になる権利を持っています。彼には敵がいますが、真実は彼が勝つということです。皆さんはこう言い、引用しましたが、この言葉は皆さんの心に残っています。あなたは母集団を組織し、生きたものを食べるすべての人の統計を取り、彼らが過去にどのような病気にかかったのか、そして彼らが現在どのような状態にあるのかを特定し、これらの文書を私たちに提供する必要があります。」 彼の提案によると、15人の委員会が選ばれました。そこには私の名前も登録されており、3か月に1回このような会合を開くことにしました。

教授はロー•ビーガン療養所の設立を考えていると述べ、ロー•ビーガン•レストランを設立するという話もあったと述べた。
結論として、教授の要請により、私はあなたの手紙、インド政府からの手紙、

私が「アバンガルド」に書いた手紙と、オゾニアンとマカリアンの手紙。彼はサラダや他の料理をすべて大喜びで食べ、作り方を尋ねました。私は持っていたサラダ用紙を10部ゲストに配布しました。これは私があなたに送ったバージョンの 1 つではありません。これは真新しい完全なものです。

会議は16時から21時まで続きました。帰り際、教授は自分のカードの1枚を私に、もう1枚をシラヌーシュに渡し、常に連絡を取り合っているように頼んだ。彼はシラヌーシュにこう言った：「私はあなたの兄弟に会って、相談して、すぐに目的地に到着するための効果的な計画を共同で準備したいと思っています。海外旅行の許可を得るのは難しいです。あなたの兄弟に手紙を書いてください、彼は彼の影響力を利用できるかもしれません」招待状を準備するために」

教授の住所: Jivan Mambre Shmavonyan、Papazian No. 17、エレバン。

Haikanoush Ter Hovannessian、10 Alaverdian St. Erevan。

インド政府からの手紙:

インド情報サービス - TS Kanwar

テヘラン、1971年1月4日、インド大使館。報道関係者

「お知らせしましたが、『生食』というタイトルで本を出版されましたね。インド政府が Nature Cure の進歩と開発に関する研究を行う Nature Cure の意思決定委員会を任命したことをお知らせください。

あなたの本はこの委員会に寄贈され、委員会はそれを評価し、良い作品であると考えています。そこでインド保健•家族計画省は、この分厚い本を安く（わずか 5ルピー）販売して配布することを考えている。彼らはこの出版物の販売から利益を得ることはありません。

ご了承いただけましたら幸いです。
インド政府はこの本を英語と他の 12 の現地言語で出版するよう求めました。

また、この本がその後更新されたかどうかもお知らせください。
1967年版。それとも近い将来に変更したいですか?

したがって、インドでこの本を出版するために必要な許可をいただければ幸いです。」

TSカンワル。

1964 年にマハトマ ガンジーによって設立された、インドで最も活
発な医療機関です。彼らはインドで私の本や会報を定期的に配布しています。インド保健省がこの機関から私の本を紹介していただきました。以下は、その機関の所長が私に宛てて書いた手紙の一部です。

「私は5年前にイギリスのベジタリアン雑誌であなたのことを読んでいましたが、私はあまり注目せず、ほとんど忘れていました。先月まで、そこで
療養所を経営しているメキシコ人の女性が私たちに3週間滞在し、あなたのことを高く評価していました。」ローフードです。それ以来、私はあなたに連絡して
本を注文しようと焦っていましたが、どうすればあなたの住所を見つけることができますか?しかし数日前、5年間ローフードを食べている2人の人が私たちのところに来て、あなたの本を私にくれました。この研究所はガンジーによって設立され、私は幸運にも彼の晩年の 10 年間そこで働くことができました。

NATURE CURE CENTER、ウルリ•カンチャン、インド

イスラエル•ビーガン協会会長、『Nature and』編集長
「健康」誌：

「会報をお送りいただきまして誠にありがとうございます。私たちはそれらを受け取るよう努めております」
一番使いたい人へ。私たちはこれまでにあなたの本を 100 冊販売しました。人口のほとんどが英語を知らない小さな国で、これほど多くの本を売ることは本当に大成功です。 6歳のアナヒット君の美しい写真も掲載されている
雑誌『Nature and Health』（TEVA UBRIUT)の表紙をお送りします。現在、12歳のアナヒット君の写真を掲載する記事を準備中です。」

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz.イスラエル

この医師は英国ベジタリアン協会の会長です。
彼女はロンドンで開業していて、私の本を読んだ後、

彼女は確信し、患者に私の住所を伝え、生食の本を処方しました。次の手紙がこれを証明しています。

「ローフードについてのあなたの本を読みました。ラトー博士は私のガンを治療するためにローフード食を処方しました。本を注文できるように住所を教えてくれました。郵便で10ドル送りますので、本を3冊送ってください」そして6つの会報。」

Mrs. Campbell Moodie、31 Linden Garden、ロンドン、W. 2

ベラ•スタンリー•アルダー夫人:

「親愛なる栄光の友よ、私はあなたの本を二度注意深く読みましたが、次のように感じました。
この本は人類に新たな時代をもたらすでしょう。最終的に世界に全体的な活気が生まれるためには、この本を人々の目の前に置くことが非常に必要です。あなたは、私がこれまでに本を読んだすべての栄養士よりも、単純かつ完全な真実を認識し、それをより正確に説明することができた天才です。

私は何年もの間、人間はフルータリアンであり、そうすることで世界の問題は解決され、黄金の世界が創造されるのだということを人々に強調してきました。あなたのモットー (「料理をしない」) は、すべての理由、手段、節度を排除し、シンプルかつ基本的な命令を実行します。これまで議論されてきた統計などを廃止し、その代わりに人々に本当の健康と幸せを提供するのです。

あなたの発見は、電気の発見と同様、天才の仕事であり、おそらくあなたを理解する人々も天才です。

あなたの本を有名にするために必要なことは何でもします。現在、本を編集したり、別の本を執筆したり、講演をしたりしています。これらのことをするには日が短すぎます。今、世界の状況は危機的ですが、あなたとあなたの仕事、そしてあなたの成功がまだこの世にあるという点で、夫と私は励まされています。私たちがあなたのすぐ近くにいるということを受け入れてください。

私の本を一冊送ります。 「私たちは何年もビーガンで、喫煙もアルコールも飲みません。そして今、夫と私はあなたの方法を実践しています。」

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8番街、ロンドン。

健康のエッセンス» 最高の健康と生活法の出版社:

1968 年 4 月 29 日:

「あなたの本を受け取りました。この本が素晴らしいと思うだけでなく、
しかし、それは私の考え、行動、文章と完全に一致しています。今は『ESSENCE OF HEALTH』
という雑誌を発行しています。この雑誌と私の個人的な書籍の発行に加えて、人々に正し
い道を示す洋書も販売したいと考えています。そのためには、あなたの本も必ず私の本に加える
べきだと思いますので、卸売り割引の条件について教えてください。」

1968 年 5 月 24 日:

「ローフード関連の本 50 冊につき 82.5 ドルの小切手を喜んでお送りします。もし本を
印刷する権利を与えていただけるのであれば、喜んで受け取ります。出版するためのツールはすべて
揃っています。」

ボックス 2821、ダーバン、南アフリカ。

ダウラット•ラムの公共使命:

「この手紙を受け取ったらあなたは驚かれるでしょう。信じてください、あなたの本を
見て、この研究所の理事会のメンバー全員が深い影響を受けただけでなく、生の食べ物に
よってのみ国民を救えると完全に確信しました」 「すべての病気を解決します。私たちのコミュ
ニティは慈善団体です。私たちはインドでローフード運動を実施することにしました。英
語と現地の言語であなたの本を印刷することを許可していただければ、まず 1 万部を無料で配布
します。私たちはそうします」保健省にもこの問題を活動の中で考慮するよう連絡し、病院でも真
実を証明することにしました。

私たちは、あなたの哲学に個人的な利益の観点から反対者がいることを承知してい
ますが、国民のほとんどが貧しく飢えているインドのような国では、生の食品が適した場
所を見つけ、その結果、何百万人もの人間が健康被害を引き起こすことになるでしょう。調理された
食べ物や習慣、間違った習慣は苦しみますが、救われます。 「後で、あなたの本が出版されたら、

出版され、結果が達成されたら、ご家族と一緒にインドに来て、その結果をご自身の目でご覧くださいという招待状を送ります。」

クリシャン•モハン副大統領。 17- B、アサフ アリ ロードニューデリー

インド大使館から手紙を受け取った後、私はもう一度試みてこの勝利について我が国当局に知らせることにしました。まず、私はモハマドレザー•シャー•パフラヴィーに次のような手紙を書き、ペルシャ語、英語、アルメニア語の本を帝国官邸に添付しました。

手紙：

「最初は想像するのが難しいかもしれない、非常に嬉しいニュースをお届けできることを誇りに思います。

私の30年にわたる努力、研究、研究、経験の結果、今日、あらゆる病気の原因は、人々が知らず知らずのうちに体内に取り込んだ調理済み食品、化学物質、その他の死んだ物質の摂取によって引き起こされることが明確に証明されました。私がこのことを確信したのは、有名な医師による「効果的な」薬と「強化」食品の処方の結果、愛する二人の子供、一人は10歳、もう一人は14歳で亡くした時でした。私がアルメニア語で書いた詳細な本は 1960 年に印刷され出版され、その後 1963 年にペルシア人の同胞たちに知らせるために、一時的にペルシア語で小さなパンフレットを出版し、そのコピーを同時に贈呈しました。言及された本は文化芸術大臣のパールボード氏に注目されました。彼は私を呼び出し、数回の面会の後、私を博士に紹介しました。

アッバス•ナフィシ、レッド•ライオン•アンド•サン事務総長。アッバス•ナフィシ博士とカジェ•ヌーリ産科病院院長のアボルカセム•ナフィシ博士は私の考えや意見を気に入ってくれて、あらゆる種類の支援と協力を約束してくれました。ローフードに関する事前調査のため、ネムーネ孤児院、ナンバーワン保育園、バフラミ小児病院を紹介していただきました。残念なことに、そこでいくつかの困難に遭遇しました。なぜなら、一部の医師や従業員を古い間違った考えから切り離し、彼らの考えを新しい考えに慣れさせる必要があったからです。そのため、仕事を延期したため、私の努力は無駄に終わり、一時的に研究の追求を放棄しました。問題。もちろん、素晴らしい

特に私は彼らの間違った食習慣の悪影響を注意深く観察したので、残念
に思いました。

基本的に、上記の施設の管理者とすべての医師は、死んだ食べ物の実
際の影響に注意を払わず、レストランのような、100%病気の原因となる
調理済みの死んだ食べ物をすべての患者に与えただけでした。自
国で成功しなかった後、私は自分の考えを外国の科学者に表明することにし
ました。そうすることで、おそらくこの方法で、私の計画を母国で実行するた
めの有効で否定できない証拠を入手できるかもしれません。この時が来た
今、シャーと人民の白色革命によって世界に意思を示したあなた方に、この
重要な情報を伝えることが私の神聖な義務であると感じます。

私の英語の本は 1963 年に初めて印刷、出版され、すでに販売されて
います。それから 1965 年に私はアルメニア語で 2 冊目の本を出版し、その
2 年後に同じ本を英語に翻訳して、それぞれを皆さんに送りました。私
は個人的な手段とリソースを使って、これらの書籍 1 万冊と約 50 万枚の無
料チラシを外国の政治家、新聞社、機関、大学などに送りました。今年も
私はアルメニア語のパンフレットを一万部印刷し、人々に無料
で提供しました。これらの活動の結果、今日、世界の国々、特にアメリカ、
インド、アルメニアには、何十万人ものロー•ビーガンの人たちがいま
すが、そのほとんどは医師に失望した患者でした。彼らは完全な健康状態
で生活を続けています。彼らから何千通もの感謝の手紙を受け取ります。ほ
ぼすべてのビーガンや自然療法医、その他の進歩的な医療機関が私の本やチ
ラシを広め、ロービーガンについての大々的な宣伝を始めました。彼らは
私の発表を新聞に掲載し、生のヴィーガンのための療養所を建設していま
す。メキシコに生食孤児院が設立される。私の本はアルゼンチンではス
ペイン語に、デリーではヒンディー語に翻訳され、現在印刷されていま
す。 BBC はテレビで私の本を紹介し、その一部を人々に読み上げまし
た。ヨーロッパやアメリカなどの慈善活動を行う医師たちは、「不治の」患者
たちに私の言葉を伝え、本書を読むことを勧めています。

生食の本。エレバンアカデミーの生物学者たちは、月刊誌「サイエンス&テクニック」で私の見解を擁護し、支持しています。

アルメニア語で書かれた私の分厚い本が10年前に出版されて以来、エレバンでは生食者の数が増加した。彼らはお互いに関係を築き、生食に基づいてパーティーやお祝いを企画します。こうしたローフードを食べる人の中には医師も多く見られます。エレバン大学の栄養学部長と教授は生食に関する講演会を企画しており、この集会では重篤な病気から救われた人々が報告をします。

たとえば、麻痺を患い、4年間動くことができませんでしたが、14ヶ月間生の食べ物を食べた後に立ち上がり、現在は完全に健康です。もう 1 つの興味深い例です。私の親戚の 1 人である 28 歳の若者は、神経衰弱を患っており、手足をほとんど動かすことができませんでした。彼は私の無料の指示に耳を貸さず、ヨーロッパに3回旅行し、100万リアル以上を費やし、ついにローザンヌで私の本を読んで真実を知った有名な神経内科医から生食の本を受け取りました。彼はテヘランに戻った。

関連するファイルには何千もの同様の文書があり、任命された人にそれらを提示する準備ができています。結局のところ、最近私にもたらした最大の成功は、インド政府が私の本が有用であると公式に認め、この本を出版し、インドの人々が本の指示に従うことができるようにその読書を推奨することを決定したことです。 。そして病気、貧困、飢えから救われます。

今日、消費を避ける人は、調理済みの食品、有毒薬物、その他の死骸は、心臓発作、癌、糖尿病、感染症、風邪などの軽度または重度にかかわらず、あらゆる病気に罹っていません。などが保存されます。入手可能な文書は、新しい病院が開設されると患者数が比例して増加することをよく証明しています。なぜなら、病院、薬局、厨房は病気の発生源だからです。したがって、新たに病院を建てる必要はないが、患者がいなくなって次々と病院が閉鎖される状況を作るべきであり、

この状態は人々の食事の仕方を変えることによってのみ生じます。一部の人々の考えに反して、これを行うのは非常に簡単です。

インド政府が決定したように、第一に国民にローフードの本を読むよう勧める必要があり、第二に調理は不自然で非生命に関わる行為であることを公式に発表する必要がある。死んだ食品、毒薬、化学ビタミンなどの虚偽の誤解を招く広告には制限を設けるべきです。

農民に毒薬を配布する代わりに、保健隊の職員は生きた野菜から栽培する方法を農民に教えることができる。発芽小麦、調理済みの美味しくて安価な健康食品、あるいは人がどのようにして生きた小麦2リアル、ナツメヤシ2リアル、野菜2リアルで体を十分に満たし、病気なく生きることができるのか。

報道、ラジオ、テレビを通じて、国民に食習慣の変化、生きた本当に元気を与える自然食品の調理について警告し、処方することが可能です。病院は段階的に療養所に変えることができます。保育園、孤児院、病院での食事の提供方法は、徐々にロービーガンが義務付けられるべきです。その結果、人々はこれらの療養所を自宅に移し、自分自身の医師になります。やがて病院には患者がいなくなり、次々と閉鎖されるだろう。あらゆる種類のタバコ、飲み物、肉、魚、その他の有害物質の消費は徐々に減少します。

アーモンド、ピスタチオ、ナツメヤシ、レーズンなどの貴重な食料品や他の多くの果物や野菜が最低価格で他国に輸出されており、これを止めるべきであり、輸出は行われるべきではない。したがって、ここで栽培された食べ物は私たち自身の人々によって消費され、その結果、人々の生活水準は向上し、否定的な態度は減少します。窃盗、犯罪、偽造はなくなります。一見不可能に思えるこのことは、数年以内に私たちの祖国で現実になるでしょう。

私たちは、お金が大好きで冷酷な医師たちの不条理で誤った誤解に注意を払うべきではありません。なぜなら、彼らは自分たちの主張だけでなく、間違った行動や行動によっても病気を予防する最小の治療法を見つけることができていないからです。

間違いがこれらの病気の蔓延を引き起こしたのです。これらすべての議論に
対する答えは、仕事と行動の明確な結果によってのみ得られます。私の家族で
得られた結果が彼らにとって、そして他の国に散らばっているローフードを食べ
る人々にとって十分ではないとしても、十分な設備と手段が与えられれば、私
は自分の主張が真実であることを行動で証明し証明する準備ができています短期
間で。

私のお願いは、私が英語でお送りした書籍とお知らせを辛抱強く読んでい
ただくことです。」

「人類を貧困と病気から救ってくれた最大の救い主の御前に。

私は帝国陸軍の退役将校であり、私のファイルによると、陸軍医療評
議会の決定に従って、 1344年（ペルシャ太陽暦)に過度の肥満のため
18年3か月の経験を積んで退役しました。手配された深刻な病気。 125kgほ
ど増えた肥満を治療するために一時退職する前に、メトリカルなどの痩
身薬を処方されて服用した結果、体重は150kgに達し、さらに増え続けまし
た。完全に働く力を奪われるまでは。その後、ビタミン剤やケバブなどを
処方したことで、喘息にもなりました。つまり、手当なし、つまり給与が不完
全なまま、私を退職させることが決定されました。この頃、喘息が私を苦しめ
ていたとき、彼らは私を陸軍第502病院のアレルギー科に送り、手に18種
類の注射を打ってくれました。それらのものに対するアレルギー、もちろんそ
れらはすべて腫れましたが、2つまたは3つ彼らは嘆願書が空でなくな
るとすぐにそれらを検討し、あなたはそれらのものに対してアレルギーが
あるので週に3回注射する必要があると言いました。その結果、私は心臓喘
息を患い、バリウムなどの錠剤、胸部シロップ、劇薬を処方したことにより、腎
臓が機能不全になり、腹部の激しい腫れの痛みに悩まされました。そ
の後、私の体重は160kgから増加し、医師が処方した強力なコルテ
ン錠を服用したため、日に日に太り、いわゆるコートニー肥満になり、再び
担架で運ばれました。

永遠の治療のため同じ病院の病棟へ !臍ヘルニアの手術後、医師は私に、
3,000万単位のペニシリンをあなたの胃に流し込んだと言いました。今では、こ
のペニシリンのせいで私は死の境目に達していたことが分かりました。当時、
私の幼い娘は心臓リウマチを患っており、18歳になるまで毎週1200個のペニ
シリン（ペナドール)を注射しなければなりませんでした。一方、私の幼い息子は
足が横から曲がっていて、ひどい痛みに苦しんでいました。 -ラキ炎と呼ばれま
す。私と子供たちの貧困と多くの病気に苦しんでいる妻がファミリーサポー
ト裁判所に訴えを起こし、慰謝料を求めましたが、私は給料が低いため慰謝
料を支払うことができず、離婚しました。つまり妻を救うことです。この悲惨な
人生から。私は5人の病気の孤児たちと一緒に滞在しました。毎日、健康保険
手帳を持って医者に行くと、大量の保険手帳が埋まり、多額の給料が診
察料、心電図検査料、検査料として横領されました。保険フランチャイズの給料
の一部も失うことになります。

私の状況に気づいた子供の学校の簿記係が私に生食の本を勧めてくれ
るまでは。私はこの本を熱心に読み、その内容を受け入れ、子供たちと一緒に
100%生のビーガンを食べるようになりました。数日以内に喘息は治りました。
その後、娘の状態は徐々に良くなり、幼い息子の足もまっすぐになり、私は青春
を再開しました。半年以内に私の体重は約160kgから70kgに減少しま
した。この間、私は完全に生で食べることで子供のような生命力と新鮮さを取り
戻し、致命的な食べ物には決して触れないと心に誓いました。私が不幸から救わ
れたのはあなたの本のおかげです。」

アクバル•トファンチ氏 - テヘラン、ナセル•ホスロー通り、アラビア人地区、カザエイ通り、11 番。

この手紙の筆者はテヘラン•ロー•ビーガンズに来ている女性です
彼女は毎日仕事が終わったらクラブに行って、私たちをクラブで手伝ってくれます。そして時々、彼女はクラブの活動からいくつかのビデオをキャプチャすることもあります。

「私がロー•ヴィーガニズムでがんを克服した方法:

もうすぐロー•ビーガンになって2周年を迎えます。ちょうど 2 年前、がんの痛みが激しさを増していたとき、私はローフードの本に出会い、私の人生を完全に変えました。実際、この本は私の命を救ってくれました。

ペルシア帝国暦2533年2月21日、右胸に違和感を感じました。少し動揺して医者に行きましたが、レントゲンには異常はありませんでした。 2か月後、痛みが始まり、すぐに悪化しました。医師による訪問診療が始まりました。

2533/6/25、私の許可を得て手術が行われました。意識を取り戻すと、右胸が消え、右手がしびれていることに気づきました。

2535/1/5まで、私の気分はあまり変わりませんでした。左太ももに痛みを感じたとき、数人の医師の診察を受け、写真を何枚か撮った後、骨腫瘍と診断され、再手術を命じられました。

頭からつま先までの骨切り術のコンピューター化されたレポート。 take
病気の進行を防ぐための別の手術で、子宮と卵巣も切除されました。 40
日が経ちました…医師は私に再度入院するように言いました。私は海外に
行き、そこで治療を続けることにしました。私はイスラエルに行きました。
私の右胸を切除した後、3か月ごとに私の肺と肝臓の写真を撮りました。大
量の放射線が私の体を貫通しました。彼らは私に40回のコバルト治療を
施し、各セッションで片側に3分間、反対側に3分間コバルトを塗布しまし
た。

イスラエルでは、彼らは再び写真とX線写真を撮り始め、私が何年も前に
手術した甲状腺腫の写真も撮りました。

最後に、主治医は全過程を私に説明し、こう言いました。「胸部切除
が遅れて、この病気は肺、肝臓、骨という体の3つの部分を攻撃します。あな
たは進行性の骨癌です。大腿骨頭は非常に薄くなりました。 」飛行機の椅
子に座っているときに、どうして壊れなかったのでしょう？」

イスラエルでは、コバルトのセッションを15回実施しました。私
は写真、手紙、処方箋、指示書が詰まったスーツケースを持ってテヘ
ランに戻りました。私はテヘランで1週間化学療法を受け、朝7時から午
後2時まで私の頭に塩を塗られました。ホルモン剤の投与が中止された
ため、私の体重は 68 キロから 83 キロまで増加しました。彼らは
私の髪が抜け落ち、あごひげと口ひげが生えることさえ予測しました。
ある日、カプセルを飲もうと思ってパンフレットを読んだところ、この薬に
は最大 12 件の副作用があり、場合によっては死に至る可能性があると
書かれていました。でも、私はまだ生きているので、自分を悩ませる
のはやめることにしました。

10か月後、私の人生で最も重要な変化が起こりました。自身
も麻痺を患っていた友人の一人が、ロー•ビーガンになってから一ヶ月
経って気分がかなり良くなったと話してくれたとき、私もロー•ビーガン
になることを決心しました。翌日、私は体調を崩してがっかりした体で、
栄養法を学ぶためにロービーガンクラブに行きました。私は数日間、半
分生で半分調理して食べました、そして、私はますます励まされて、つ
いに私は

絶対的な生食者。最初の1ヶ月間、生で食べたことで、私の体に奇跡が起こりました。完全に抜け落ちていた眉毛が再び生え始めました。歩くエネルギーが増え、視力も回復し、元気になったように感じました。ある日、私は中央保険事務所の大理石の床の階段から落ちました。麻痺してしまうような気がした。この 2 か月間、ローフードを食べ続けた結果、私の体には非常に多くの変化が見られ、私の骨盤と足の写真を再度撮ったところ、医師は「あなたの骨は私の骨よりも健康です」と言いました。私の体には深い傷の痕跡は残っていませんでした。私は生食の前後のすべての文書と写真を保管しています。 2年間のロービーガン生活を経て、今日、私は完全に変わりました。この間、私は薬を一切飲みませんでした。

手術後、完全に麻痺していた右手は正常に戻りました。抗がん剤治療後、皮下ニキビだらけで激痛だった私の体は良くなり、ニキビもなくなりました。この間、20キロ痩せました。現在、私は 1 日 8 時間働いており、自由時間にはとてもアクティブに過ごしています。新しい生活でも楽しく健康に過ごしていきたいと思います。」

マリアム•ネシャン•バルジャン、1931年7月25日生まれ、テヘラン出身

***

これらの手紙や、世界中のさまざまな国籍の生食者から受け取った他の何千通もの手紙は、薬物や調理済み食品の使用をやめた患者は、あらゆる種類の病気を即座に必ず治癒することを証明しています。

アルメニアの首都エレバンで発行されている新聞「AVANGUARD」は、その号の1つ(1964年、第98号)で次のように書いている。

彼らは学問の人であり、生食者になった。彼らは、発汗もせず、心臓の動悸も感じないほど体が軽くて健康であると保証します。」

モスクワの雑誌「SCIENCE AND LIFE」はこう告白している。1965 年 3 月号では、読者の中には生食者が多く、さまざまな病気から回復し、回復の詳細を編集者に知らせていることが記載されています。

このような状況では、なぜ生物学者やその他の責任ある当局が生食の原則を実践するための積極的な措置を講じないのか理解できません。人類を病気から解放し、すべての人に幸せな生活を保障するという最終目標を達成する方法が見つかったにもかかわらず、なぜ彼らは躊躇するのでしょうか?彼らが望めば、2か月以内にすべての病人を治療し、患者の病院を空にすることができます。この目的を達成したいかどうかを尋ねることは、すべての高貴な人々の義務です。

私は全世界に厳粛に宣言します。今後、毒薬の処方と調理済み食品の推奨は、人道に対する最も非情な犯罪とみなされます。

人間のあらゆる病気の原因となる。

***

美しい7歳の白い犬、ジャッキーは、生まれてから生のヴィーガンとして私たちと一緒に暮らしています。

今では、他の人にとっても肉食が不自然であることが簡単に証明されています。
私たちには本物の肉食動物はいません。ジャッキーは生まれた時から私たちが
食べる食べ物に慣れています。彼の食べ物のほとんどは小麦、ナツメヤシ、レーズン、ピスタ
チオ、サラダ、さまざまな果物で構成されており、これらはすべて生きた（生の)形です。なぜなら、私たちの家には死んだ食べ物が1グラムもありません。この犬は玉ねぎや大根も貪欲に食べます。
私たちが彼を街の外に連れ出すと、彼は緑の牧草地で子羊のように草を食べます。他の犬と比べて、この犬は非常に健康で、新鮮で、エネルギーに満ちています。ライオン、ヒョウ、オオカミの子供たちにこの犬のように植物を食べるように慣らしたい場合、数世代後には彼らは
完全に凶暴性を放棄して穏やかになり、牛などの他の動物と共存できるようになります。しかしその逆に、牛を肉食に慣れさせることは決してできません。

何を避けるべきですか?

硫黄またはシャープな水で加工されたドライフルーツ
または他の化学物質と一緒に摂取するべきではありません。これには栄養価はなく、単
なる有毒物質であるため、虫も近づきません。化学薬品で濾過され、本来の色や匂い、味が損なわれているオリーブオイルを摂取すべきではありません。

そして栄養価も失われてしまいます。塩漬けのオリーブ、キュウリのピクルス、塩や酢で調理したピクルスは、生きた自然食品とみなされません。また、酢やワインなど、元の自然な状態に戻った食品には栄養価がありません。塩は、体に必要な塩が果物や野菜に存在することに加えて、加熱されて有害な方法でも調製されます。果物や野菜の洗浄には過マンガン酸塩やその他の消毒剤を使用しないでください。

暑い部屋、熱い衣服、汚れた空気を避けてください。石鹸やシャンプーには皮膚や体に有害な化学物質が含まれているため、使用しないでください。できるだけ早くシャワーを浴びてください。

ロービーガンは、不自然な調理済みの肉や脂肪の多い食べ物を食べません。とても喉が渇きます。冷水で消えてしまうような無駄なカロリーを消費することはなく、その場を水で満たすために汗をかくこともありません。また、自然食品には十分な水分が含まれています。夏には水分が豊富で、冬には水分が少なくなるように、自然は自然な食べ物を生み出してきました。生食者は喉が渇くと、キュウリやトマト、あるいは一杯のフルーツジュースや純粋な湧き水を食べて喉の渇きを潤します。この目的のために、またコンポートなどに水を加えるために、すべての生き物は毎日コップ1～2杯の湧き水を準備する必要があります。原則として、生きたものを食べる人は、たとえその量が非常に少量であっても、化学物質や有毒物質を体内に入れるべきではありません。それは水道水を飲んではいけないということだ。この水には塩素やフッ素が含まれており、たとえ微量であっても微生物を殺す力があるため、人体の細胞を傷つける力も持っています。人間の細胞も微生物と同じように敏感で、すぐに毒されて機能不全に陥り、この間違った行為に対して世界中で強い批判が聞かれます。この中毒を過小評価する人もいます。彼らはこの水道水を飲み、それに新しい化学物質や毒物を加え、色を変えてノンアルコール飲料と呼んでいます。

私たちは月に一度、近くのテヘランのヴァナク泉から水差しを数杯持ってきて使用しています。湧き水と水道水では味も香りも大きく異なります。

散布や化学肥料は、この時代の「文明人」の愚かな行為の一つです。貪欲な人々が地球を汚染する

化学肥料を使用し、製品の量を人為的に増やし、代わりに品質を低下させます。彼らは果物や野菜が熟したらスプレーし、すぐに人々に売ります。その後、このスプレーを発明した医師自身が、自分の研究の悪い結果を見て、それをやめる代わりに、果物や野菜を食べることを禁じました。

このような状況になっているので、人々は危害を加えるべきではありません
スプレーを言い訳にして果物や野菜を調理します。なぜなら、スプレーによって製品の価値がたとえば 10% 破壊される場合、調理によってその価値は 100% 破壊され、同時に、死んだ食品にはスプレーよりもはるかに多くの毒が生成されるからです。人々はこれらの毒入り食品をよく洗うと同時に、この非人道的な行為と闘う必要があります。今、世界中から人々の声が上がっています。彼らは協会を結成し、雑誌を発行し、化学肥料や農薬を使わずに生産された食品を人々に提供するために専門店や療養所、寄宿舎を開設しています。私の外国人のフォロワーの中には、自分たちで土地を買ってプライベートガーデンを持ち、必要な果物や野菜を化学肥料を使わずに提供し、真に自由に暮らしている人もいます。

テヘラン•ロー•ヴィーガン協会の冒険私は自分の本をフランス語、ドイツ

語、スペイン語、アラビア語に翻訳して出版することにし、また非常に興味深い手紙から本を作り、世界的な活動を拡大することに決めましたが、友人やロー•フーディストがテヘランにクラブを設立することを主張しました。 。何人かの創設者と一緒に、私たちはお互いにお金を集め、憲章を準備し、仕事を始めました。私は、水道、電気、電話が完備された自宅の 1 階にある 2 つの大きな部屋をクラブに無料で提供し、クラブとロービーガン レストランの経営に 2 年半を費やしました。私の哲学と私たちのコミュニティの構成に忠実なメンバーを集めました。彼らは積極的に活動し、協力し、友好的な会合を企画し、生食から得られる成果について話し、贈り物を集め、大家族のように冗談を言い合いました。約900名の会員を集めました。

グループ結成から1年後、ジャバド•ラメザニ氏は、
その人は重病で医師が胃を切ったので、

十二指腸を壊して胃に変化を起こし、死にながら（本人曰く）クラブに来て会員になり、生食になり一命を取り留めた。彼はコミュニティの活動に非常に興味を持っており、理事会のメンバーに選出されました。残念ながら、彼は生の菜食主義の深くて単純な哲学を決して理解できませんでした。彼は時々こう言った、「私の考えはまだアテルホフの心に届いていない。いつか届くかもしれない。」私は何年もこの日を待っていましたが、無駄でした。ラメザニ氏は「アテルホフ氏は医師や医学を攻撃し、彼らの間違った活動を非難すべきではない」と語った。しかし、私はそのような意見を持っていなかったので、人々に真実を伝えたかったのです。

クラブの活動が少し盛んになったので、私は自宅の1階を更地にし、仲介業者から提示された家賃の3分の１で以前の部屋を増築し、クラブに寄付しました（家の半分は私の所有物です)妻。私は半分から家賃をもらっていません）。私は自費で通りへの特別なドアを開け、保管用に 30 立方メートルの地下室を作りました。コミュニティのメンバーは定期的な会合を開かず、活動的なメンバーの一部から理事会を任命し、ラメザニ氏の見解が間違っていることを証明するために、私は彼自身に理事会を選ばせました。彼は博士を選びました。

モハマド•カール氏（テヘラン医科大学教授)が取締役会長に就任。この医師は、不条理で無意味な実験室処方が満載の「ロー•ベジタリアン主義」という本を書き、価値のない講義で聴衆の時間を無駄にしました。彼はすぐにクラブ内で大騒ぎを起こし、クラブ定款第 29 条に従って、私たちは彼を会員から追放しなければなりませんでした。彼は同じ志を持った何人かの人々と一緒に、ミニスターズ•ストリートに「科学的生ベジタリアン主義」と呼ばれるクラブに投資して開設しましたが、一人当たり4万から5万トマンを失い、クラブを閉鎖しました。また、自分の仕事を後悔して私たちのクラブに再参加した人もいました。ラメザニ氏は自分の間違った行動から懲りず、それどころか、医師１人の代わりに他の２、3人の医師をクラブに連れてきてスピーチをさせた。

もし私が何年も前に『生食』の本に書いた私の言葉を彼らが受け入れていたら、近年亡くなった人のほとんどは今も生きていたでしょう。たとえば、医療システムの責任者であるイクバル博士は次のように述べています。

彼は私を法廷に引き渡して罰を受けさせましたが、彼自身も実際に罰を受けて亡く
なりました。幸いなことに、裁判所は医療制度に対する訴えを根拠がないとして
却下し、私に有利な判決を下しました。医療制度は、私が医療「科学」に干渉していると
主張しましたが、私には何もする必要はありません。私はただ自然の道を示しているだ
けであり、この正しい道が人々の健康を保ち、病気を治すでしょう、そしてその結果、
医者の収入源は閉ざされたが、金儲けのビジネスが潰れるのを好む実業家はいな
い !ローフードの哲学を解釈し、この本に導かれてロービーガンの社会が形成された
本『Raw-Eating』では、医学の誤りと有害性を証明するいくつかの基本的な点が言及
されています。

私はこの協会とクラブの流れに大きく依存しています。
私がいかに6年間すべての時間を無駄にし、世界的な活動から遠ざかり、一生懸
命働いてお金を使ったかを証明するために、しかし、少数の詐欺師たちがコミュニ
ティ、クラブ、レストランの全財産を奪ったために、これらの努力はすべて無駄に
なったということを証明するためです。私とコミュニティの実際のメンバーから家具や
家具を受け取り、反対派に引き渡しました。ジャバド•ラメザニ氏、冷酷でお金を
愛する裕福な実業家。彼は、ローヴィーガニズムという非常にシンプルで優
れた哲学の深い意味を理解できず、私の意見に反して、科学を使えばもっと早く目的
地に到達できると考えていました。彼は自分の意見をとても信じていて、自分自身
に自信を持っていたので、私をクラブから追放し、私の代わりに自分を置き、自然法則の
代わりに自分の科学哲学を置くために何かをしようと決心しました。彼らは生食本
の代わりにマジディ博士の『食べて美しくなる』本を載せ、医師たちの協力を得てクラ
ブを乗っ取る。この危険な目標を達成するために、彼は何百もの違反、法律違反、嘘、脅
迫、強制、演出などを利用しなければなりませんでした。まず、彼はモハマドレザー•マ
フタビとマヌーチェール•サファルザデ（取締役会の2人のメンバー)を彼から引き離
そうとしました。 。

重度の腎臓病を生食で生き延びた28歳の農業技術者マタビさんは、数か月
間クラブの修理を手伝った。彼は才能ある若者で、クラブの配線、配管、塗装、大工
仕事のすべてを誇りを持ってやっていた。

サファルザデさん。その後、彼はクラブとレストラン全体を 6 か月間経営しました。彼は生のサラダの作り方を研究し、「人間の唯一の食べ物である生のビーガン食品」というタイトルの本を書きました。マタビ氏は社会のために農業会社を設立したいと考えていましたが、適切な土地が見つからなかったため、計画は未完のまま残されました。マタビ氏はそれほど裕福ではないので、私たちが少額の給料を与えてクラブ経営を続けていたら、クラブはこんな悲惨な状況にはならなかったのですが、ラメザニ氏はあまりの嫌がらせに遭い、私たちから逃げてしまいました。そして友人たちに、「行って、料理を食べて死ぬつもりだ」と語った。そして彼も同じことをしました。彼はホラームシャフルに行き、ケシャヴァルジ銀行に就職し、家や友人、人々から離れ、一人で料理をし、その結果、腎臓病が再発して死亡した。

マヌーチェール•サファルザーデ氏はクラブのために一生懸命働き、助けてくれましたが、生のヴィーガン主義の深い哲学を何よりも理解し、常にそれを擁護していたため、ラメザーニ氏がこのように彼を敵視していたからです。理事会は解散した。サファルザデ氏はシラーズへ、アブルファズル•サダラット氏はジャーロムへ行った。
ラメザニ氏とカイハニ氏は滞在したが、アブルファズル•カイハニ氏は重要人物ではなく、ラメザニ氏の親戚であり、彼の忠実な友人である。
この頃、私は海外旅行に3～4回行ったんですが、ロービーガンの人たちが世界中から誘ってきて、会いたいと思っていて、時々会いに行くんです。このような状況で、ラメザニ氏は現場が空っぽであると判断し、独裁政治を開始した。私たちには、すべてを予見し、そのような違反を防ぐために私の権限を強化した経験豊富な法学者によって作成された憲法があります。しかし、ラメザニ氏は法律を知りません。彼にとって、自分の欲望は法則なのです。

第 18 条、第 21 条、および第 29 条によると、ラメザニ氏と氏はカイハニたちは合法的にコミュニティから追放され、彼らが私に対して行ったあらゆる行動は違法で強制的でした。望めば、私は適時に権限を行使して彼らを解任し、協会の運営を引き継ぐこともできたでしょうが、奇妙に思われるかもしれませんが、私はラメザニ氏の活発でダイナミックな精神に特別な関心を持っていました。彼は積極的に活動し、協会を助けていたとのこと。彼は自宅の庭でセミナーを企画した。私は彼を怒らせたくなかった。私は彼が自分の間違いを受け入れて私たちのところに戻ってくるのをいつも待っていました。

おそらく彼は私をからかっていて、医学を受け入れているので自分は賢いと思っているのかもしれませんが、私はそうではありません。彼は「戦うにはあらゆる手段と計画を用いなければならない」と語った。ラメザニ氏は友人やクラスメートの一人、モスターン氏を簿記係に任命し、レストラン、オフィス、会員権の売却で集めた金をすべて銀行に預け、ラメザニ氏の個人口座に注ぎ込む。ラメザニ氏はこのお金をどうするのでしょうか ?誰も知りませんし、誰にも答えません。ラメザニ氏は印鑑を作っていた。日曜日と火曜日の16時から20時まで、木曜日の13時から15時まで講義が行われ、医師や栄養士による無料の診察や患者の診察が行われた。ラメザニさんは宣伝にお金をかけないので、私が自費で印刷したチラシにこのシールを貼ってくれています。私が医療業務に干渉していると医療制度から苦情が来ましたが、現在はラメザニ氏がこれを行っています。

彼らはしばらくクラブで鍼治療を始めました。女性、子供、老若男女が、耳、鼻、唇、額、手、膝に針を刺されたまま、物言わぬ彫像のように壁際に座っています。彼らは、病気が針の先端から飛び出して彼らを救ってくれるのを待っていたのです！

調理された人々の無知がどのような面白いシーンを生み出すのでしょうか ?ナワブ博士はクラブのスピーカーを通じて講演し、ホヴァネシアンの意見に同意しないと発表した。そうですね、ナワブさん、私の理念に同意しないのなら、このクラブで何をしているのですか ?世界にはロービーガンの哲学に反対する何百万人もの人々がいますが、彼ら全員が私たちのクラブに入って私たちに反対する権利を持っていますか ?私がこれらの展開について通知を発行してメンバーに知らせたところ、ラメザニ氏は激怒しました。彼は庭のドアの鍵を取り替えてくれたので、私は自分でシャベルを入れて花を植えました。そのため、私は庭に水をやるために庭に入ることはできません。私のオフィスのドアは施錠されており、廊下からオフィスへの新しいドアを開けなければなりませんでした。廊下からのクラブ入り口のドアも後ろから鍵がかかっています。

新しい取締役会を選出する時期が来ました。ラメザニ氏は尋ねた。

招待状を準備する人もいます。招待状は書かれて封筒に入れられました。ラメザニ氏はこれらの封筒を自宅に持ち帰り、切手を押して投函しましたが、一枚も投函されず、何も届きませんでした。

会衆のメンバーは新しい理事会の選挙について知っていました。この数日間、ラメザニ氏はメンバーの書類をすべて集めて自宅に持ち帰った。彼はモスターン氏に対し、誰も会員として受け入れないよう命令していた。

これは大きな犯罪です。誰かがラメザニ氏に、ある紳士が会員になりたがっているのに、なぜ受け入れなかったのかと尋ねました。すると彼は、「彼の容姿が気に入らなかった」と答えた。世界中の独裁者は、そのような失礼な答えを喜んで与えません。ラメザーニ氏は自宅で、友人、知人、近所の人、親戚などを集会に招待し、彼らがクラブに入って選挙日に投票できるように、各自に会員カードを渡した。

選挙の指定日に、ラメザーニ氏がクラブに入店する偽の生食を主張するグループと、新しい憲法の条文、新しい名前、新しいセンター、新しい哲学を伴うもので、ラメザーニ氏の自宅でわずか1票の「秘密」票で可決された。同氏は自身が「秘密」投票で選んだ医師らのグループを紹介し、「賛成する人は手を挙げてください」と述べた。数人の傭兵が驚いて手を挙げた。

ラメザニ氏は「承認された」と発表した。クラブの本物のメンバー数人が抗議した。私は自宅からクラブに入り、ラメザニ氏は長い間コミュニティのメンバーから除外されているため、投票する権利も、選ぶ権利も選ばれる権利もないと発表しました。この選挙は違法であり、偽りの選挙である。ラメザニ氏はこの選挙を登録しましたが、この新しい協会は私たちのものとは関係がないため、私たちは抗議しませんでした。これは、新しい名前、新しい目的、新しい場所、新しい憲法、新しい書籍、新しい創設者と幹事がいる新しいコミュニティです。誰もが自由に自分自身の目標を選択し、自分の周りに同じ志を持つ人々を数人集め、団体を形成し、登録することができます。しかし歴史上、違法なグループが反対派の住民に入り込み、自らのために偽の選挙を組織し、コミュニティの主要な創設者を排除し、元の住民の財産をすべて押収したという例は見たことがありません。これは、敵が都市を包囲した場合、都市の少数の住民が門を開けて都市を敵に引き渡すのと似ています。生食社会は医師の間違った活動に反対しています。憲法第 17 条には、「真のロービーガンは決してあり得ない」と書かれています。

病気になっても治療や処置は必要ありません。」
事故や衝突事故に関しては、抗生物質、血清、動物性タンパク質を使わずに手術を行う生のビーガン外科医を訓練しています。

彼らは私に「なぜあなたは生々しい医師たちの意見に反対するのですか」と言います。
「それは真実ではありません。マジディ博士は人々にこう言います。「時々調理して食べても問題ありません。」そして自分自身も食べるのですが、ナワブ博士は、ローフードは徐々に始めるべきだと信じています。
ラシュティ博士（新しい理事の一人)の見た目と様子から、彼が生のヴィーガンではないことがわかります。これらの医師たちは、ローフードクラブを宣伝の中心にし、名声を得るためにオフィスに顧客を集めました。ナワブ博士は取締役会の会長になりましたが、彼の会長職はどうなるのですか?彼がタンパク質とビタミンについて週に１時間話すだけで、それだけですか ?会長はクラブの業務を統括すべきである。

マジディ博士、ナワブ博士、ラシュティ博士たちはどうやって参加しているのだろうか
ラメザニ氏によって選ばれたメンバーは、たとえ彼らが私の哲学にどれほど反対していたとしても、この恥ずべき演出でこの偽選挙に参加し、協会の創設者であり常任書記であるホヴァネシアンを排除することにどうやって同意したのでしょうか ?彼らは創設者を更迭し、私が6年間創設し管理してきたクラブを私の手から奪い、クラブの設備や施設をすべて強制的に引き継ぎました。当協会には「科学的な」講義は必要ありません。 「調理したものを食べるな、動物を食べるな、生のビーガンフードを好きなだけ食べなさい」という自然の命令を受け入れるとき。他に何も聞く必要はありません。

ラメザニ氏は自分自身を科学者だと想像している。生食者たちが私を囲んで質問すると、ラメザニ氏が会話に加わって、ブドウ糖とグルコーゲンについて話しました。ある日、口論中にケイハニ氏が私を罵り始めました。彼は手を挙げて「アルメニア人、アルメニア人、アルメニア人」と５、6回叫んだ。まるでアルメニア語が一種の呪いであるかのようです !私はアルメニア人であること、そしてアーリア人であること、そしてペルシャに住んでいることを誇りに思っています。アルメニア人は同胞ペルシャ人から虐待を受けたことはなく、常に彼らからの尊敬を享受してきました。国家間に憎しみを生み出すことは最悪のことの一つです。同じようなことがあった

ある日の理事会での議論中、カール博士は一瞬平静を失い、私がこれまでの人生で街頭で人々の口からしか聞いたことのない悪口を言い始めました。私は静かに座って、この立派な人が我を忘れて何を言っているのか理解できなくなっている様子を驚いて見ていました。彼はテーブルに手を叩きつけて言った、「二階に行って自分の部屋に座ってください。ここは私たちのもので、あなたのものではありません。」前回、彼は自分の行動を後悔し、私を抱き締め、キスをし、謝ったので、私は彼を許しました。しかし二度目は完全に枠を超えてしまった。私たちはアズダンロウ氏とともに彼を理事会だけでなく協会の会員からも追放しなければなりませんでした。

私を困らせるため、ラメザニさんは私の家賃を5分も払っていません
数か月。ある日、彼は気が狂ったようにクラブに乱入し、私が数人と生食について話しているのを見て、「ここから出て行け」と叫びました。
そして彼は雇ったばかりの労働者に「これを捨てろ」と命令した。この作業員に私も突き飛ばされ、玄関の階段から突き落とされ、地面に落ち、バイクに頭をぶつけて負傷しました。もし私がローフード主義者でなかったら、脳卒中を起こしていたでしょう。私たちは警察署に行き、そこから検視官のところへ行きました。この職員は自分の無罪を証明しようとして、「アテルホフは、テーブルに触れると体重が減ると言っています」と大声で繰り返しました。彼は生食から多くのことを学んだのです！ラメザニ氏も捜査官にいくつかの書類を見せようとしたが、捜査官は突き返した。確かに、Mr.

ラメザーニは自分の有名な体質を見せて、自分がコミュニティの書記であり、私がトラブルメーカーであることを証明したかったのです。ここで何ができるでしょうか？私は許して出てきました。これは喜劇のラストシーンだったのか、それとも悲劇のラストシーンだったのか?私は知らない;ラメザニ氏が答えてください。彼は私を裸でペルシャから逃亡させるために何かをするだろうと何度も脅しました。彼は私の哲学に人生を負っているので、それが彼の習慣なのかもしれません。これも一種の感謝祭です。彼らが彼に尋ねると、「それでは、アテルホフはどこですか？」彼は「彼は反科学だ」と答えた。ここで私は、私の生命と財産に対するあらゆる危害は彼（または同じ侵入者)によるものであることを宣言します。

私利私欲と無分別な恨みが、メンバー全員の名前が載っている私の電話帳が消えてしまうところまで人を駆り立てます。

が登録されていたのですが、英語のメールが詰まった 2 つのフォルダー (約 1,000 通) が私のオフィスから消えています。この卑劣で価値のない行為が誰の仕業であるかは言えませんが、これがロービーガニズムの信奉者と接触して彼らを虐待しようとしている人物の仕業であることは十分にわかっています。盗んだ人が公に使用できないことは明らかです。誰がこれをやったとしても、無知からやったのです。私は許し、もし彼がその言葉の意味を理解した後、心の中に少しでも人間味を感じているなら、これらの手紙を私に送り返してほしいと願います。なぜなら、これらの手紙は私にとって、そして将来のロー•ヴィーガンの歴史にとって非常に重要で貴重なものになるからです。

私がクラブに行かなくなった今、治療を受けた人たちは私の別荘の 2階にお礼を言いに来たり、情報を得たり、本を買ったりしてくれます。ローフードの本に書かれた理念を掲げてコミュニティを結成しました。この本を受け入れない人は、このコミュニティのメンバーになることはできません。ロー•ビーガン協会の会員になりたい医師は、オフィスを閉鎖し、患者に処方箋や毒物を書いてはいけないが、所詮彼らは医師であり、間違った知識を完全に捨てることはできないし、もし捨てたとしても何もする必要はない。何も言うことはありません。彼らは私たちのクラブでビタミン、タンパク質、植物の性質について講義します。これらの言葉は単なるナンセンス、神話、空想、捏造です。最初は週に 3 回、その後は週に 1 日、1 時間だけ講義を受けました。すぐに人々はこれらの言葉を聞くのに飽きて言葉が足りなくなるでしょう、彼らは次に何をするつもりですか ?彼らはどこまで人々を騙すことができるのでしょうか ?

結局のところ、ある日、ラメザーニが研究を深め、自分の間違いを受け入れ、医学を諦め、自然に戻り、自然法則に従うなら、私たちは彼を受け入れる用意があり、私にどんな苦難が与えられたとしても無視するつもりです。真のロービーガンの倫理には恨みはなく、私たちは許します。

ロービーガニズムはさらに上位に立っています

歴史上のあらゆる革命よりも

アストリーさんと孤児院の生菜食主義の子供たちのグループ

オーストラリアのナンシー•アンナ•ザブラー孤児院の生菜食主義の子供たちのグループ

アルシャビル テル ホヴァネシアン

真の人間の一例、病気、貧困、飢餓、戦争、殺人のない新しい世界の創始者、20世紀の完全な生のヴィーガンの一例、アナヒト、 20-
アテルホフの1歳の娘は、調理済みのものを一口も食べたことがなく、薬やワクチンも摂取したことがありません。

15歳のアナヒト（カラー写真）

10歳のアナヒト君（カラー写真）

のロゴ
テヘラン生-
食べる社会

著者の署名

テヘラン – 1976

アルシャヴィル•テル•ホヴァネシアン、テヘラン市、
Karim Khan Blvd、Sanaei St、Sanaei SQ、No.2。

伝える: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

ロー•ビーガニズム、進化による革命